إيلين موليجان

مؤلفة الكتب الأكثر مبيعًا

كيف تغير حياتك في ٧ أيام؟

إعداد/ قسم الترجمة بدار الفاروق

PIATKUS

دار الفاروق للاستثمارات الثقافية

155,2
م ا ك

كيف تغير حياتك في ٧ أيام؟

Life Coaching

Change Your Life in 7 Days

الناشر: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)

العنوان: ١٢ ش الدقي – الجيزة – مصر
تليفون: ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٠ - ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣١ - ٠٠٢/٠٢/٧٦٢٢٨٣٢ - ٠٢/٣٧٤٨٠٧٢٩ - ٠٢/٣٧٤٩١٣٨٨
فاكس: ٠٢/٣٣٣٨٢٠٧٤

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية.

موليجان، إيلين.
كيف تغير حياتك في ٧ أيام؟/ تأليف إيلين موليجان؛ ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق.- ط ٠١- القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)، [٢٠٠٨] ٢٤٠ ص؛ ٢٤ سم. (متنوع)
تدمك: 978-977-455-068-3
رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٨٢٣٣
١- علم النفس الشخصاني
٢- السلوك (علم النفس)
أ- العنوان
ديوي: ١٥٥,٢

الطبعة العربية الأولى: ٢٠٠٨
الطبعة الأجنبية الرابعة: ٢٠٠٤

www.daralfarouk.com.eg
www.darelfarouk.com.eg

حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م) الوكيل الوحيد لشركة/ بياتكوس على مستوى الشرق الأوسط ولا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي نحو أو بأية طريقة سواء أكانت إليكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل أم بخلاف ذلك. ومن يخالف ذلك، يعرض نفسه للمساءلة القانونية مع حفظ حقوقنا المدنية والجنائية كافة.

١٥٥,٢
ك١٣

كيف تغير حياتك في ٧ أيام؟

Life Coaching

Change Your Life in 7 Days

الناشر: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)

العنوان: ١٢ ش الدقي – الجيزة – مصر
تليفون: ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٠ – ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣١ – ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٢ – ٠٠٢/٠٢/٧٦٢٢٨٣٢ –
٠٢/٣٧٤٨٠٧٢٩ – ٠٢/٣٧٤٩١٣٨٨
فاكس: ٠٢/٣٣٣٨٢٠٧٤

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية.

موليجان، إيلين.
كيف تغير حياتك في ٧ أيام؟/ تأليف إيلين موليجان؛ ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق.– ط ٠١– القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)، [٢٠٠٨] ٢٤٠ ص؛ ٢٤ سم. (متنوع)
تدمك: 978-977-455-068-3
رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٨٢٣٣
١– علم النفس الشخصاني
٢– السلوك (علم النفس)
أ– العنوان
ديوي: ١٥٥,٢

الطبعة العربية الأولى: ٢٠٠٨
الطبعة الأجنبية الرابعة: ٢٠٠٤
www.daralfarouk.com.eg
www.darelfarouk.com.eg

حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م) الوكيل الوحيد لشركة/ بياتكوس على مستوى الشرق الأوسط ولا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي نحو أو بأية طريقة سواء أكانت إليكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل أم بخلاف ذلك. ومن يخالف ذلك، يعرض نفسه للمساءلة القانونية مع حفظ حقوقنا المدنية والجنائية كافة.

المحتويات

مقدمة
الجزء الأول: إدارة شئون الحياة
الفصل الأول: التدريب على إدارة شئون الحياة
الفصل الثاني: تحديد الأولويات في الحياة
الفصل الثالث: تنمية النمط الإيجابي في التفكير
الفصل الرابع: القدرة على حل المشكلات بطريقة منطقية
الفصل الخامس: لا مزيد من الأعذار بعد اليوم
الفصل السادس: كيفية إدارة الوقت واتخاذ القرار الصائب
الفصل السابع: مهارات التواصل مع الآخرين
الجزء الثاني: سبع خطوات لتغيير حياتك
الفصل الثامن: الناحية الصحية
الفصل التاسع: الناحية الدينية والروحانية
الفصل العاشر: الناحية العملية
الفصل الحادي عشر: الناحية المادية
الفصل الثاني عشر: العلاقة بين الزوجين
الفصل الثالث عشر: العلاقات الأسرية
الفصل الرابع عشر: الناحية الاجتماعية
الجزء الثالث: خاتمة
الفصل الخامس عشر: مواصلة التدريب على إدارة شئون الحياة
الجزء الرابع: نماذج الاستمارات

مقدمة

إنني أرى عزيزي القارئ أن العديد من الأشخاص يريدون إحداث تغيير في حياتهم ولكنهم يشعرون أن هناك دائماً عوائق تمنعهم من إحداث هذا التغيير. وتتمثل هذه العوائق في كثير من الأحيان في ظروف يعجزون عن التحكم فيها. أعرف يقيناً أن هذا الشعور بالعجز يعد أمراً غاية في الإحباط ويشغل الذهن كثيراً. في الواقع، عزيزي القارئ، ستستطيع تحرير نفسك من هذه القيود عندما تقول لنفسك: يمكنني الآن أن أقوم بالتغيير الذي أريده. إنني أريدك أن تشعر من أعماق قلبك بكل كلمة تنطقها، لأنني أعرف مدى تأثير ذلك على مشاعرك الداخلية التي ستدفعك لتغيير حياتك.

تتمثل مهام وظيفتي في تدريب الآخرين على إدارة شئون حياتهم. يعتبر ذلك المجال ظاهرة أمريكية، ولكنها سرعان ما انتشرت في إنجلترا وشتى أنحاء العالم. يتم ذلك من خلال مكالمة تليفونية تحدث بينك وبين الشخص الذي يدربك على إدارة شئون حياتك، وتحدث هذه المكالمة بعد جلسة مبدئية تتحدثان فيها وجهاً لوجه، حيث يساعدك على حل مشكلاتك الشخصية والمهنية. لا يقتصر اهتمام الجيل الجديد من هؤلاء المدربين على الاهتمام بصحة الإنسان البدنية فقط، بل إنهم يهتمون أيضاً بحياته العملية وظروفه المادية وما يؤثر على تعزيز الجانب الروحي لديه وعلاقاته بالآخرين وحتى حياته الاجتماعية. أي أن وظيفته تتمثل في تحفيز المتدرب على تغيير حياته إلى الأفضل. إنني أتحدث هنا من منطلق خبرتي في هذا المجال، ولأن هذه الطريقة غيرت حياتي بالفعل إلى الأفضل.

منذ عدة سنوات، أصبت بالشلل الذي أعجزني عن الحركة تماماً لمدة شهرين إلى أن أجرى لي الأطباء عملية جراحية في العمود الفقري استطعت بعدها أن أقف على قدمي مرة أخرى. وفي الواقع، كانت هذه العملية بمثابة نقطة التحول التي أثرت على حياتي التي كنت أفتقد التوازن فيها. ومع قرب حلول العام الجديد قررت أن تكون هذه هي فرصتي لأقوم بترتيب شئون حياتي. لذا، قلت لنفسي "حسناً، لديك أسبوع واحد فقط لتغيري من حياتك، فكيف ستقومين بذلك؟". وخلال هذا الأسبوع، كان عليّ أن أرى حياتي في كل يوم يمر بشكل مختلف تماماً عن اليوم الذي يسبقه. وفي النهاية، قمت بتحديد سبع نقاط

أساسية وجعلتها الأساس الذي سأبني عليه البرنامج الذي أقوم من خلاله بتغيير أسلوب حياتي، وتتمثل هذه النقاط فيما يلي:

١- **الناحية الصحية:** إنها نقطة واضحة كي أبدأ بها برنامجي. فإذا توصلت إلى إراحة بدنك وعقلك بصورة جيدة، ستحصل على أفضل النتائج منهما وستكون قادراً على استغلالهما بشكلٍ صحيح. سأوضح لك عزيزي القارئ كيف تشعر بقيمة صحتك وكيف أن إدخال بعض التغييرات البسيطة على نمط حياتك قد يساعدك على تحقيق أهدافك الرئيسية. سيساعدك الجانب العملي من النصائح التي أسديها إليك في التمتع باللياقة البدنية والصحة الجيدة بشكل عام. لقد ركزت أيضاً على أهمية مبدأ "الوقاية خير من العلاج"، وأهمية الاسترخاء وتجنب الإصابة بالمرض باعتباره "الخيار الأسهل". سألقي الضوء أيضاً على بعض الطرق التي تساعدك في تحسين قدراتك البدنية والذهنية لتتمكن من تحقيق أهدافك.

٢- **الناحية الدينية والروحانية:** تعتبر المعتقدات الدينية والروحانية أموراً جوهرية بالنسبة للعديد من الأشخاص، وهي التي تكون مجموعة القيم التي يؤمنون بها. سوف أساعدك على اكتشاف العلاقة بين المعتقدات الدينية والقيم التي تؤمن بها، وكيف سيؤثر ذلك على البرنامج الذي قمت بإعداده لإدارة شئون حياتك. سيمكنك هذا من تعزيز مفهوم أن يكون لديك هدف في الحياة، وأن تشعر بأنك لست مجرد كائن لديه متطلبات جسدية وعاطفية فقط، بل إنك إنسان لديه احتياجات روحانية أيضاً. سأوضح لك كيف تهتم بهذا الجانب الروحاني دون التأثير على أهدافك المادية. سأشرح لك أيضاً ماذا تفعل عندما يحدث صراع بين أهدافك المادية ومعتقداتك الروحانية، وماذا تفعل عندما تشعر أن هذا الجانب الروحاني مفيد للإسهام في تحقيق أهدافك.

٣- **الناحية العملية:** ما تقييمك لوظيفتك الحالية، لماذا تشغل هذه الوظيفة؟ هل تشبع كل احتياجاتك التي تريدها؟ ماذا تريد أن تعمل حقاً؟ ماذا تملك من خيارات؟ سأوضح لك كيف تحصل على الوظيفة التي تريدها، وأن تحدد ما الأهم بالنسبة لك، والأهداف التي تناسبك، وكيف تحسن مهاراتك وكيف تتعامل مع المشكلات الخاصة بالعمل.

٤- **الناحية المادية:** كم من النقود يعتبر كافيًا بالنسبة لك، ولماذا لا يستطيع حتى هؤلاء الذين يحصلون على مبالغ ضخمة من المال النوم بشكل جيد، بل يظلون قلقين بشأن النقود التي جمعوها؟ ستكتشف خلال الإبحار في هذا الكتاب كيف يمكنك الحصول على المال، وكيف يمكنك التحكم في ظروفك المادية وكيف تلتزم فعليًا بالميزانية التي وضعتها. وفي النهاية، كيف تحدد أهدافك المالية وتحققها.

٥- **العلاقة بين الزوجين:** ما هدفك من علاقتك مع شريك حياتك؟ هل تتطلع إلى معرفة الأساليب التي يمكنك اتباعها لتكوين علاقة صحيحة؟ وهل تريد معرفة متى يتعين عليك التخلص من الأمور التي تحدث توترًا في علاقتك بشريك حياتك؟ أولاً، حدد الأهداف التي ترجو تحقيقها في علاقتك قبل محاولة تحديد أهداف مشتركة مع الطرف الآخر. تعلم أن تضع الشعور بالخوف جانبًا عندما تطلب ما تحتاج إليه. تفاعل مع عواطفك وكن شجاعًا لاتخاذ القرار المناسب لك.

٦- **العلاقات الأسرية:** كيف تتعامل مع هؤلاء الأشخاص الذين فرضهم القدر عليك، ولم تخترهم برغبتك. قم بتحسين الروابط الأسرية وحدد ملامحها بصورة واضحة. تعامل مع الصراعات داخل الأسرة وناقش القضايا القديمة التي وقفت في طريقك قبل ذلك.

٧- **الناحية الاجتماعية:** هل تريد أن تغير من شخصيات أصدقائك؟ هل تريدهم أن يغيروا من شخصيتك؟ هناك بعض الأصدقاء الذين يريدون مصادقتك دون تغيير الوضع الذي أنت عليه. سنتناول في هذا الجزء كيفية تحديد الأصدقاء الذين سيساعدونك في إحراز التقدم والنجاح في حياتك بدلاً من تأخيرك إلى الوراء. ابحث عن الأصدقاء الذين يساعدونك على إدارة شئون حياتك، وستحصل على حياة اجتماعية أفضل!

سيوضح لك هذا البرنامج ما تحتاج إليه بالضبط لتكون أنت الشخص الذي يستطيع إدارة شئون حياته. لقد تم تصميم هذا البرنامج خصيصًا ليلائمك. لذلك، عندما ترى تأثير هذا البرنامج في حياتك والفارق الذي ستشعر به بعد تطبيقه، ستفهم لماذا أقول سبع خطوات لإدارة حياتك ككل، وليس فقط من أجل اليوم أو الأسبوع القادم، بل من أجل باقي حياتك.

تعتبر الخطوات السبع، بالنسبة لي، النافذة التي نظرت من خلالها على وظيفة جديدة تختلف تمامًا عن الوظيفة التي كنت أشغلها من قبل. فبعد أن تركت مهنة التمريض، تدربت

لأعمل كمتخصصة في مجال التجميل قبل أن أقوم بتأسيس شركة تجميل عالمية خاصة بي. ومن خلال عملي الجديد حصلت على العديد من الجوائز والألقاب تقديرًا لمجهودي ونجاحي الباهر في هذا المجال.

أما عن حياتي الخاصة، فقد كانت هناك قصة مختلفة تمامًا لم يعلم بها أحد. فعلاقتي الزوجية قد دمرت تمامًا وأصبحت أكثر تعقيدًا لأن زوجي الذي أتنازع معه كان شريكي أيضًا في العمل. كما أن الصراعات الدائمة مع مجلس الإدارة كانت تجعلني مضطربة، ولكن كان هناك شيء يدعوني إلى عدم الاستسلام، وألا أكون مجرد ضحية أخرى للضغط العصبي الناتج عن الإرهاق في العمل. لذلك، قررت أن أتدرب على إدارة شئون حياتي بنفسي لأخرج من هذه الأزمة.

لقد كانت المشكلات التي مررت بها في حياتي الخاصة السبب في إحداث بعض التغيرات التي كنت في حاجة إليها لإعادة التوازن الذي افتقدته إلى حياتي مرةً أخرى. وقد كان إحداث هذا التوازن هو حجر الزاوية الذي استطعت من خلاله تغيير حياتي بأكملها. لذا، فإن تهيئة حالة من التوازن في الحياة تعد جوهر البرنامج الخاص بتغيير نمط الحياة الذي توشك أن تطبقه.

فبدلاً من التركيز على جانب واحد فقط من جوانب حياتي - وهو الجانب العملي - كما كنت أفعل من قبل، أصبحت أدرك الآن أهمية تحقيق النجاح في شتى جوانب الحياة. كما أدركت جيداً النتائج المترتبة على تجاهل هذه الحقيقة. أحيانًا يقاس النجاح بمدى ما يوفره للإنسان من مميزات: مثل الدخل المناسب والمنزل الكبير والملابس الغالية. أما في الواقع، فإن النجاح يعتبر هدفًا عظيمًا في حد ذاته. لهذا، فإنك بحاجة إلى تحديد ما يعنيه مفهوم النجاح بالنسبة لك حتى تكون قادراً على تحقيقه على المستوى الشخصي.

لقد شعرت من خلال خبراتي في العمل وعلاقاتي أن التدريب على إدارة شئون الحياة يعد مجالاً جيداً للعمل به. وقد ساندني العديد من أصدقائي وزملائي في العمل للمضي قدماً في هذا المجال. وعلى الرغم من التخبط الشديد الذي كنت أشعر به خلال أول شهرين، فقد اكتسبت الثقة للاستمرار في هذا المجال ليقيني التام من قدرتي على تحقيق النجاح فيه. وخلال هذه الفترة تلقيت العديد من الاتصالات من عملائي القدامى في مجال التجميل الذين عبروا لي عن تمنياتهم لي بالنجاح في عملي الجديد. إنني أشعر بالسعادة عندما أقول إن هذا الأمر كان مجدياً بالنسبة لي. كما أنني سرعان ما أصبحت لدي قائمة متنوعة من المتدربين تضم أعضاء البرلمان وربات البيوت والمديرين التنفيذيين والأشخاص المشهورين والمحامين.

التدريب على إدارة شئون الحياة

منذ أن قررت عزيزي القارئ أن تقرأ هذا الكتاب، فإنني توقعت وجود جانب من جوانب حياتك تعلق عليه لافتة تقول "أستطيع الأداء بشكل أفضل في هذا المجال". ربما يكون ذلك هو أحد جوانب حياتك العملية الذي يسبب لك المتاعب. هل تمثل عملية اتخاذ القرار مشكلة بالنسبة لك؟ هل تهتم بمشكلات العمل لكنك لا تستطيع الأداء بالصورة المثلى التي ترغب فيها؟ ألا تستطيع حث الآخرين على الأداء بشكل أفضل؟

ربما تكون حياتك الشخصية هي التي تتسبب لك في المشاكل. ربما يكون الأمر كذلك، قد تشعر أنك غير لائق بدنيًا (ربما يتوجب عليك أن تقلع عن التدخين) أو ربما تجد أنه يصعب عليك الاستيقاظ مبكرًا في الصباح، أو أن ثقتك في نفسك ليست بالقدر الذي تريده. أو ربما تواجه مشكلة مع شريك حياتك وترغب في الانفصال. أيًا كانت المشكلة التي تواجهك، فمن خلال قراءتك لهذا الكتاب، ستصبح قادرًا على حلها وسوف أشعر بالسعادة عندما تتمكن من ذلك.

يهدف هذا الكتاب إلى تعليمك كيف تكون قادرًا على إدارة شئون حياتك بنفسك. ولذا قمت بتقسيمه إلى جزأين رئيسيين. يعد الجزء الأول بمثابة مقدمة للخطوات السبع التي يتناولها الجزء الثاني. سيعلمك هذا الكتاب كيف تطور مهارات جديدة تسمح لك بإدراك القيم التي تؤمن بها، وأن تتعامل مع المشكلات التي تواجهك مع التركيز على الجانب الإيجابي منها، والتخلص من تقديم الأعذار، والبعد عن أنماط السلوك السلبية، وإفساح المجال الذي تحتاجه لإحداث التغيير. سأصف لك الأدوات التي تحتاجها قبل أن تبدأ في إحداث هذا التغيير وكذلك الاستمارات التي ستملأها بينما تقرأ هذا الكتاب.

إن هذه الاستمارات الموجودة بالجزء الرابع هي نفسها التي طلبت من المتدربين ملأها في الجلسات الأولية التي قابلتهم خلالها وجهًا لوجه. بينما تقرأ الجزء الأول، سترى كيف تطبق القيم التي تؤمن بها وكيف تحدد الأهداف المناسبة لك. ستتعلم كيف تطور الاتجاهات الذهنية الإيجابية لديك وكذلك الأساليب التي تستطيع من خلالها تنظيم أفكارك وتعزيز ثقتك بنفسك والتغلب على الشعور بالخوف. سأتحدث أيضًا عن كيفية تصميم مكان مريح وتخصيصه كمنطقة يمكنك فيها التفكير بشكل جيد في المشكلات التي تواجهك. ستتعلم أيضًا كيفية إدارة الوقت وسوف نكتشف معًا لماذا تبدو حياتك على ما هي عليه الآن، ومن الذي يمكنك إلقاء اللوم عليه. أما الفصل الأخير من الجزء الأول فقد أطلقت عليه اسم تنمية

مهارات التواصل مع الآخرين. ويوضح لك هذا الجزء كيف يمكنك تسوية المشاكل التي ربما تصادفك، بالإضافة إلى أنه سيعلمك بعض المهارات التي تساعدك في الاستماع إلى الآخرين، إذا كنت ترغب منهم سماعك. وسوف يتضمن كل فصل بعض التدريبات العملية التي تساعدك على إتقان هذه النقاط.

يصف الجزء الثاني الخطوات السبع لتغيير حياتك إلى الأفضل. يمكنك تطبيق هذه الخطوات جميعها في يوم واحد، أو يمكنك تطبيق كل منها على حدة في أي وقت تريده. في النهاية، فإن هذا البرنامج يعرض عليك أسلوب حياة جديد. لذا، ليس من المهم الوقت الذي ستستغرقه لتنفيذه، لكن المهم أن تستطيع استيعاب الدروس التي تعطيها لك كل خطوة قبل أن تتركها وتنتقل إلى غيرها. إن هذا الكتاب يهدف إلى تغيير حياتك في سبعة أيام. هل يمكنك القيام بذلك؟ باختصار، نعم. أتمنى لك حظًا سعيداً!

الجزء الأول

إدارة شئون الحياة

الفصل الأول

التدريب على إدارة شئون الحياة

يكمن هدفي من تأليف هذا الكتاب في نقل الأساليب البسيطة والمؤثرة التي استخدمتها أثناء الجلسات التي تتم بيني وبين عملائي أثناء التدريب على إدارة شئون الحياة إليك. وكما أقول لعملائي دائمًا، إن الهدف من التدريب على إدارة شئون الحياة هو أن تجد ما تحتاج إليه بالضبط للمضي قدمًا في حياتك ولتحقيق أهدافك، ولأن تكون دائم الاستعداد للعمل بجد على تحقيقها. إذًا، ما فائدة التدريب على إدارة شئون الحياة بالنسبة لك؟ ماذا تمثل هذه العبارات بالنسبة لك: إعادة تقييم الحياة، وإعادة تعريف مفهوم النجاح، وضع أهداف جديدة، التغلب على المشكلات والتحديات، تغيير العادات الراسخة، تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات؟ يبدو كل ذلك جيداً لدرجة أنه من الصعب تحقيقه على أرض الواقع، أليس كذلك؟ اذهب الآن وانظر إلى نفسك في المرآة. انظر إلى هذا الشخص الذي تراه يقف أمامك. إنك تنظر إلى وجه شخص جديد يعرف الطريق إلى إدارة شئون حياته بشكل أفضل!

عندما تسمع كلمة "مدرب"، ماذا يخطر ببالك؟ ربما تجول بخاطرك صورة شخص يهتم باللياقة البدنية، يوقظك مبكرًا في أحد أيام فصل الشتاء قارص البرودة ويجعلك تؤدي تمارين الثني والمد في الحديقة. أو ربما يتبادر إلى ذهنك صورة المدرس الخصوصي الذي يدربك على إتقان لغة أجنبية، من خلال وضع خطة مصممة خصيصًا لك وجعلك تبدأ من لا شيء حتى تتقن اللغة الفرنسية في فترة زمنية قصيرة تساعدك على قضاء الإجازة بجنوب فرنسا. في كلتا الحالتين، ينجح أسلوب تخصيص شخص لتدريبك، لأنه في هذه الحالة سوف يركز على احتياجاتك الفعلية. أما إذا كنت داخل فصل به ثلاثين شخصًا، فسوف يستهلك الكثير من الوقت المخصص للمدرس حتى يتعرف على نقاط القوة والضعف الخاصة بكل فرد. وهنا تكمن فائدة التدريب الفردي على إدارة شئون الحياة، حيث تتميز هذه العملية باستغلال الوقت جيداً وسرعة الإنجاز.

في هذه الأيام، التي أصبحت قيمة الوقت ثمينة جدًا لدرجة أننا لا نرغب في ضياع دقيقة واحدة دون الاستفادة منها، يتجه الكثير والكثير من الأشخاص إلى أن يكونوا مدربين. بالطبع، هناك الكثير من وسائل التدريب. وربما يكون قد سمع البعض منكم عن المدربين التنفيذيين أو

من يوجهون النصح بشكل شخصي، بل ويمكنك شراء شرائط كاسيت تحتوي على محاضرات لتدريبك على كيفية إدارة شئون حياتك بنفسك، لكنني لم أر من قبل كتاب يتحدث عن هذا الموضوع، مثل الكتاب الذي بين يديك الآن.

يمكنك اعتبار المدرب الذي يقوم بتدريبك على إدارة شئون حياتك صديقًا مخلصاً، فهو يشاركك شعورك بالسعادة عند نجاحك، ويساندك ويقف بجوارك في الأوقات العصيبة، ويساعدك على أداء أفضل ما عندك كي تحقق النجاح. في الواقع، وعلى الرغم من أننا لسنا على دراية بذلك، فإننا جميعًا نقوم بأداء الدور الذي يلعبه المدرب في بعض الأحيان، وكذلك نستفيد إذا مارس علينا أحد الأشخاص هذا الدور. والآن، عليك أن تستغرق بضع دقائق تفكر في المرات التي:

- قدمت فيها المساعدة لشخص آخر.
- قبلت مساعدة شخص آخر.
- وجهت سؤالاً محرجًا وشخصياً لشخص ما.
- وجه إليك شخص ما سؤالاً محرجًا وشخصياً.
- علمت شخصاً آخر مهارة جديدة.
- علمك أحد الأشخاص مهارة جديدة.
- ابتهجت عند نجاحك لتحقيق هدفك.
- تمكنت من إيجاد حل مشكلة ما في الوقت الذي عجز فيه الآخرون عن الوصول إليه.
- عجزت عن حل مشكلة ما بينما وجد الآخرون حلاً لها.

يعتبر هذا الكتاب بمثابة كتيب إرشادي يومي. كما إنه برنامج متفاعل يتطلب إضافة المدخلات الجديدة إليه بصورة دائمة. إنني أقترح عليك بشدة أن تتبع التعليمات الموجودة في كل فصل وبالترتيب المعروضة به. ربما تجد ذلك عملاً شاقًا ولكني أعدك أنك ستجني الكثير إذا اتبعت النصائح الموجودة به. ألا تصدقني؟ لكنني أضمن لك أنك عندما تجيب عن الاستبيانات وتتفحص قوائم المهام وخطط تنفيذ الأهداف وكذلك دراسات الحالة الواردة في هذا الكتاب، ستكتشف بنفسك كيف تؤتي عملية التدريب على إدارة الحياة بثمارها.

مرحلة الاستعداد

قبل أن تبدأ يجب أن تحضر الأغراض التالية:

- **مجموعة من الأوراق:** تستخدمها إذا أردت جمع الاستمارات الخاصة ببرنامج إدارة شئون حياتك في مكان واحد، والإضافة إليها إذا لزم الأمر.
- **مفكرة أو دفتر يوميات كبير:** هناك العديد من التمارين يجب أن تقوم بها - مثل - عندما يطلب منك وصف مشاعرك وانفعالاتك والأفكار التي تجول بخاطرك واستراتيجيات الخطط التي ستقوم بتنفيذها.
- **حافظة أوراق أو ملف:** كما ستعيد ترتيب أسلوب حياتك، فمن المهم أن تحتفظ بأوراقك مع بعضها البعض حتى يصبح كل شيء في متناول يدك إذا أردت الرجوع إليه. يمكنك أيضًا أن تضع في الملف أية معلومات تجمعها أثناء تنفيذ البرنامج وتكون ذات الصلة بالموضوع. فربما تقرأ مقالاً في جريدة عن نظام غذائي صحي، على سبيل المثال، فتقرر أن تقصه من الجريدة وتضعه في ملفك.
- **مقص ومادة لاصقة:** يتم استخدام المقص في قطع أية مقالات لها علاقة بالموضوع، والمادة اللاصقة في لصق هذه المقالات في حافظة الأوراق الخاصة بك.
- **مجموعة من الأقلام الملونة:** يتم استخدامها في تمييز النقاط المهمة. فالحياة ليست اللونين الأبيض والأسود فقط، بل إنها مليئة بالألوان ولذلك أنصحك باستخدام العديد من الألوان وكذلك التنوع في هذا البرنامج.

لماذا تعد هذه القائمة مهمة لبرنامج إدارة شئون الحياة؟ لأنك تريد أن ترى حياتك أكثر إثارة وحيوية، أليس كذلك؟ ربما يكون لديك تصور عقلي واضح عن ماهية الأهداف التي تريد أن تحققها وتصور مرئي يساعدك على استحضار الصورة ككل بشكل أوضح. في هذه الحالة، يمكنك أن تملأ الملف الخاص بك بمعلومات عن ذلك، لا لكي تزيد من المعلومات التي تساعدك في معرفة ذاتك فقط، ولكن أيضًا من أجل أن تعرفك بشكل أكبر على الأهداف التي ترجو تحقيقها. وخلال قراءتك لهذا الكتاب، ستجد العديد من الأساليب التي توسع خيالك وتساعدك على تكوين الكثير من الأحلام. وفي الواقع، يعتبر جمع هذه الأساليب في الملف الخاص بك هو الخطوة الأولى لإدراك أهدافك.

كيف تصف انطباعاتك الحالية؟

بما أنك بدأت في هذه العملية، أريدك أن تملأ الجدول القصير الموضح بأسفل، والذي يصف ماهية شعورك حيال جوانب الحياة المختلفة الآن. وكما ترى، فهذا الجدول يشمل جوانب حياتك السبعة التي أشرنا إليها من قبل. هذه هي نقطة البداية التي سنبدأ من عندها تنفيذ برنامجنا. لذا، قم بإعطاء نفسك درجة تعبر عن شعورك حيال كل جانب من هذه الجوانب. إذا كنت بائساً أو مكتئباً بالفعل، قم بإعطاء نفسك درجة واحدة "١". إذا كنت تشعر أنك في قمة السعادة، حدد الدرجة التي تدل على ذلك. إنني أتخيل أن معظم الأشخاص سيسجلون نقاطاً بين هذين الطرفين، وأنا أعتبر هذا الأمر جيد: فقط ضع دائرة حول أكثر الأرقام التي تعكس مشاعرك الأولية. سنعود إلى هذه النقطة فيما بعد أثناء قراءتنا لهذا الكتاب

	الحد الأدنى								الحد الأقصى
الناحية الصحية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الناحية الدينية والروحانية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الناحية العملية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الناحية المادية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
العلاقة بين الزوجين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
العلاقات الأسرية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الناحية الاجتماعية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

هل أبليت جيداً خلال هذا التدريب؟ أتمنى ألا يكون الأمر غايةً في الصعوبة. دائمًا ما تكون فكرة جيدة أن تقيم نفسك في بداية أي برنامج من هذا النوع. فهذه الطريقة تمنحك صورة واضحة عن وضعك الحالي، كما أنها تمكنك من الحصول على تقييم للوضع الحالي تستطيع مقارنته بوضعك النهائي.

هناك أيضاً سبع استمارات يتضمنها هذا البرنامج، حيث يتم تخصيص كل استمارة لواحدة من الجوانب الموضحة بأعلى. وكما أوضحت في المقدمة، إن هذه الاستمارات مهمة جداً لهذا البرنامج، وهي الاستمارات نفسها التي أستخدمها مع المتدربين. عندما تنتهي من قراءة هذا الفصل، أريدك أن تملأ الاستمارات السبع التي ستجدها في نهاية الكتاب لتعطيك تقييماً دقيقاً عما تشعر به حيال كل جانب من جوانب حياتك. ستجد أنه من السهل أن تقوم بنسخ هذه الاستمارات في الملف الخاص بك بدلاً من استخدام الموجودة في هذا الكتاب. لكن دعنا أولاً نأخذ بعض الدقائق لنتعرف على كيفية ملئها جيداً، باستخدام نموذج الاستمارة التالي كوسيلة إرشادية.

الناحية الصحية:
الأهداف: ١- ________________ ٢- ________________ ٣- ________________ **نقاط القوة:** ١- ________________ ٢- ________________ ٣- ________________ **التحديات والعوائق والمشكلات الحالية:** ١- ________________ ٢- ________________ ٣- ________________ **مهارات تطوير الذات التي يجب تنميتها:** ١- ________________ ٢- ________________ ٣- ________________ **الإنجازات:** ١- ________________ ٢- ________________ ٣- ________________

الأهداف

تأكد من أن أهدافك إيجابية وتدور حول أشياء تريدها في حياتك، ليس حول أشياء تريد أن تتخلص منها. بدأت إحدى المتدربات بكتابة "أريد أن أشعر بالقليل من التعب عندما أستيقظ من النوم". هل ترى مدى التأثير السلبي لهذه العبارة؟ عندما تعبر عن نفسك بهذه الطريقة السلبية، فإنك لا تحدد لنفسك هدفًا تبتغي تحقيقه، وإنما تصف المشكلة فحسب. بعد نقاشي معها غيرت هدفها وكتبت "أريد أن يغمرني الشعور بالنشاط والحيوية عندما أستيقظ من النوم". إن هذا التغيير بسيط ولكنه مهم لأنه يشير إلى اختيارها للكلمات بعناية ويوضح التغيير الذي طرأ على أسلوب تفكيرها. إن الأهداف تعني أمور تريد تحقيقها في حياتك، لا أمور تريد التخلص منها.

فيما يلي بعض أمثلة للأهداف التي يمكنك تحقيقها في كل جانب من جوانب الحياة السبعة:

١ـ **الناحية الصحية:** أن أصبح لائقًا بدنيًا.

٢ـ **الناحية الدينية والروحانية:** أن أمارس الشعائر الدينية باستمرار.

٣ـ **الناحية العملية:** أن أحصل على ترقية خلال الثلاثة أشهر القادمة.

٤ـ **الناحية المادية:** أن أدخر ١٠٪ من راتبي كل شهر.

٥ـ **العلاقة بين الزوجين:** أن أقضي وقتًا أطول مع شريك حياتي.

٦ـ **العلاقات الأسرية:** أن أزور أقاربي بصورة أكبر.

٧ـ **الناحية الاجتماعية:** أن أخرج مع أصدقائي عدد مرات أكثر.

نقاط القوة

ابحث عن نقاط القوة التي تميزك بدلاً من نقاط الضعف. يمكن أن تشتمل هذه النقاط على أية صفات إيجابية تتميز بها ابتداءً من اللياقة البدنية أو مجرد الالتزام بالتدريب إلى بعض الصفات الأخرى مثل كونك متعاونًا مع الآخرين متفهمًا ماهرًا في عملك مرنًا صبورًا وما إلى ذلك. مرةً أخرى لا تتجاهل أية نقطة من نقاط القوة التي تميزك. كتب أحد المتدربين ذات مرة "إنني أبدو حازمًا، على الرغم من أنني لست كذلك في الحقيقة". كنت مضطرة إلى أن أرد عليه قائلة "توقف عند كلمة حازمًا!" ولا داعي لتكملة الجملة، فهذه العبارة الأخيرة سوف تثبط من عزيمتك. لذا، لا تنظر إلى نقاط الضعف لديك! إنها سترجعك إلى الوراء.

دعنا ننظر إلى المزيد من نقاط القوة أثناء التعرف على الخطوات السبع.

١- **الناحية الصحية:** لقد اتضح لي الأمر كله بعد قيامي بالفحص الطبي الشامل.

٢- **الناحية الدينية والروحانية:** أجد راحة كبيرة عند ممارسة معتقداتي الدينية.

٣- **الناحية العملية:** أحظى بتقدير كبير من رؤسائي.

٤- **الناحية المادية:** لم أقترض ديونًا لم أستطع الإيفاء بها في حياتي مطلقًا.

٥- **العلاقة بين الزوجين:** إنني أعيش حياة سعيدة وموفقة مع شريك حياتي.

٦- **العلاقات الأسرية:** أحب البقاء بصحبة أفراد أسرتي.

٧- **الناحية الاجتماعية:** إنني دائمًا أبذل أقصى ما في وسعي لكي أقابل أصدقائي.

التحديات والعوائق والمشكلات الحالية

في هذا الجزء من الاستمارة سوف تكتب الأشياء السلبية، لكن عليك أن تركز على المشكلات التي تؤثر عليك بشكل مباشر. واعلم أن كتابة المشكلات التي تلقي فيها باللوم على الآخرين أو تعتقد تورطهم فيها سوف تعوقك دائمًا عن تحقيق أهدافك. احذر بعض المقولات مثل "أعمل لساعات طويلة وليس لديّ الوقت لممارسة الرياضة". فعليك أن تدرك أن تنظيم الوقت أمر بيدك، وأن عدم ممارسة الرياضة تمثل مشكلة فيما يخص الناحية الصحية، وليست ساعات العمل الطويلة هي التي تمثل المشكلة. هناك مثال آخر يخص الحياة العملية، إذا كتبت "يتعامل المتدربون مع زملائي بشكل جيد ولكنهم يعاملونني بشكل سيئ"، فإنك قد أوضحت الجانب السلبي في سلوك المتدربين بدلاً من التركيز على مشكلتك التي لها علاقة بعدم قدرتك على التواصل مع المتدرب الخاص بك. سنتناول هذا الموضوع بتفاصيل أكثر فيما بعد. فاكتشاف سبب المشكلة سيؤدي إلى حلها.

١- **الناحية الصحية:** أعاني من الأرق الشديد بسبب الضغوط الشديدة التي أتعرض لها.

٢- **الناحية الدينية والروحانية:** تنتابني الحيرة في تفهم هذه المعتقدات لأن والديَّ هما اللذان فرضاها عليّ.

٣- **الناحية العملية:** أجد أن وظيفتي مملة ولا تحقق لي أي مكاسب.

٤- **الناحية المادية:** إن نفقاتي تفوق قدرتي المالية بكثير.

٥- **العلاقة بين الزوجين:** إنني أكافح من أجل أن تتواصل احتياجاتي مع احتياجات شريك حياتي.

٦- **العلاقات الأسرية:** *دائمًا ما أدخل في نقاشات حادة مع ابنتي المراهقة.*

٧- **الناحية الاجتماعية:** *أسمح لأصدقائي أن يشكلوا بأنفسهم حياتي الاجتماعية.*

مهارات تطوير الذات التي يجب تنميتها

يمكنك تنمية المهارات التي تستطيع من خلالها تطوير نفسك في كل جانب من جوانب حياتك. على سبيل المثال، في الجانب الخاص بالناحية الصحية سيساعدك الاشتراك في صالة ألعاب رياضية أو قراءة كتاب يتناول موضوع التغذية في تطورك في هذا المجال. وفي جانب حياتي آخر مثل الجانب العملي، تجد أن كل من الكفاءة والدورات التدريبية تعد وسائل مساعدة لتنمية مهاراتك. وقد لا يظهر ذلك بقوة في جانب العلاقات الشخصية، ولكن ماذا عن تحسين مهارات التواصل مع الآخرين، أو تنمية مهارات الاستماع إلى من يتحدث معك؟ على أية حال، يجب أن تكون المهارات التي تسعى إلى تطويرها لها علاقة بأهدافك في الحياة. فإذا كان هدفك هو المشاركة في سباقات الماراثون، فإن هذه هي نقطة الانطلاق بالنسبة لك. ولذلك، فإن أول شيء تكون بحاجة إليه هو جمع المعلومات عن مكان السباق ومستوى اللياقة المطلوب وتقييم مدى لياقتك البدنية، قبل البدء في أية خطوة، مثل الجري خمسة أميال قبل وجبة الإفطار كل صباح. عندما تحدد أهدافك فإنك لا تخطط للفشل، لذلك تأكد من أنك لم تفشل في وضع الخطة.

١- **الناحية الصحية:** سأتعلم السباحة.

٢- **الناحية الدينية والروحانية:** سأشغل نفسي بالتأمل.

٣- **الناحية العملية:** أرغب في الالتحاق بدورة تدريبية عن الإدارة.

٤- **الناحية المادية:** سأحاول العيش في حدود إمكاناتي المادية.

٥- **العلاقة بين الزوجين:** سأتعلم أن أستمع جيداً لشريك حياتي.

٦- **العلاقات الأسرية:** سأحاول تجنب الدخول في أي نزاعات أسرية.

٧- **الناحية الاجتماعية:** لن أولي اهتمامًا كبيرًا لرأي أصدقائي في شخصيتي.

الإنجازات

ضع الإنجازات التي حققتها والتي تفخر بها في هذا الجزء من الاستمارة. بالطبع، ستكون فخوراً بنفسك لمشاركتك في الماراثون! ذكرت إحدى المتدربات لي أنها لم تكن تشعر بالرضا عن علاقتها مع زوجها، فقالت "ظلت علاقتنا معلقة لمدة سنتين". وبعد ذلك أنهت هذه

العلاقة، لكنني أقنعتها أن تغير أسلوب تفكيرها ليصبح "لقد اتضح لي أنني أستطيع أن أحتفظ بعلاقتي مع الآخرين". لقد حققت هذه العميلة الآن نتائج إيجابية، حتى لو لم تكلل علاقتها مع زوجها بالنجاح. في الواقع، يستطيع بعض الأشخاص تحويل الإنجازات التي نجحوا في تحقيقها إلى تجارب فاشلة! وهذا هو الخطأ الذي نحاول تجنبه في هذا الكتاب.

١ـ **الناحية الصحية:** إنني أذهب لصالة الألعاب الرياضية كل أسبوع.

٢ـ **الناحية الدينية والروحانية:** لم أعد أخشى اكتشاف هذا الجانب والغوص فيه.

٣ـ **الناحية العملية:** إنني أكثر العاملين حضوراً في الشركة.

٤ـ **الناحية المادية:** ادخرت مبلغاً كافياً لقضاء الإجازة السنوية.

٥ـ **العلاقة بين الزوجين:** أعيش حياة زوجية سعيدة منذ عشرين عاماً.

٦ـ **العلاقات الأسرية:** لقد أنجبت ثلاثة أطفال رائعين.

٧ـ **الناحية الاجتماعية:** لا أزال على اتصال بأصدقاء المدرسة القدامى.

الاستمارات

الآن حان وقت ملء الاستمارات التي ستستخدمها على مدار هذا الكتاب. والسبب في أنني استخدمت كلمة "ملء" وليس "استكمال" هو أن استماراتك ستتغير بشكل دائم كلما اطلعت على فصل جديد من الكتاب. فقد تم تصميم الفصول لتدفعك إلى إعادة النظر في أهدافك وتقييم المعلومات التي وضعتها في البداية. سيكون ذلك واضحاً عندما تريد أن تغير أهدافك أو تحدد أهدافاً تتناسب مع حياتك بصورة أكبر. فكلما تغيرت أنت، ستتغير المعلومات التي سجلتها في استماراتك. إذا لم تكن قادراً على إدراك أهدافك في الماضي، فمن الآن فصاعداً، سيكون كل ذلك على وشك أن يتغير.

إذا كان بإمكانك أن تختار وقتاً مناسباً في اليوم لملء هذه الاستمارات، فعليك أن تختار وقت تشعر فيه بالراحة مثل نهاية اليوم. دائماً ما أطلب من المتدربين تغيير ملابسهم ليرتدوا ملابس غير رسمية ويستمعون إلى الموسيقى الهادئة أثناء ملء هذه الاستمارات، لكن الأمر بيدك فافعل ما يحلو لك ويساعدك على التركيز. وعندما تنتهي من ملء الاستمارات ضعها أمامك جنباً إلى جنب. وانظر إلى الجدول الذي يضم جوانب الحياة المختلفة والذي قمت بملئه من قبل بالدرجات من ١ إلى ١٠. قم بمراجعة هذا الجدول والاستمارات، ثم قم بإدخال أي تغييرات تراها مناسبة.

قائمة الأدوات المستخدمة

- ✓ مجموعة أوراق
- ✓ مفكرة أو دفتر يوميات كبير
- ✓ حافظة أوراق أو ملف
- ✓ مقص ومادة لاصقة
- ✓ مجموعة من الأقلام الملونة

الملخص

- ◄ تأكد من إحضارك جميع الأشياء الموجودة بالقائمة السابقة.
- ◄ حاول أن تقرأ كل الفصول بالترتيب. اسأل نفسك هل أنت ملتزم بهذا البرنامج أم لا. (الإجابة الصحيحة "نعم").
- ◄ هل قمت بملء الاستمارات؟ هل لديك جميع المقومات التي تساعدك في تحقيق ما تسعى لإحرازه؟
- ◄ كن صادقًا في إجاباتك: حاول دائمًا أن تجيب حتى وإن كنت غير متأكد. إن الاستمارات تتضمن أسئلة قد تتسبب في مضايقتك؛ لذا، لا تشعر بالغضب، وهدئ من روعك لأنك على طريق التغيير.

الفصل الثاني

تحديد الأولويات في الحياة

لقد انتهيت الآن من ملء الاستمارات، وعليك أن تكون مستعداً للمضي قدماً. إذا واجهتك بعض المشكلات، فاعلم أن ذلك سيكون بسبب أن أولوياتك في الحياة ليست واضحة بالنسبة لك، أو لأنك لا تستطيع ترتيب هذه الأولويات بشكل صحيح.

إن كل شيء تمتلكه ويكون عزيزاً عليك وتحارب من أجل الاحتفاظ به ينبع من مجموعة القيم الشخصية التي تؤمن بها. تخيل الحياة دون شرف أو العيش دون قانون ينظم السلوك البشري. أعتقد أنه من الصعب عليك حتى مجرد التفكير في ذلك. بالمثل، إلى أي مدى تكون متأكداً عندما يتعلق الأمر بالقيم التي تؤمن بها وأولوياتك في هذه الحياة؟ دعنا نكتشف ذلك من خلال دراسة بعض الحالات التي كانت تعاني من تصارع القيم لديها.

ذات مرة شاهدت إحدى صديقاتي زميلة لها بالعمل تتلاعب بقيمة المصروفات التي في عهدتها. لذا، هددتها بأنه لو حدث منها ذلك مرةً أخرى، سوف تقدم تقريراً للإدارة تخبرهم بهذا التلاعب. لأنه في النهاية، كانت صديقتي هي المسئولة عن التوقيع على قائمة المصروفات. تُرى هل شكرتها زميلتها من أجل الاكتفاء بهذا التحذير وعدم إخبار الإدارة؟ لا، في الواقع لم تقم بذلك، بل دار بينهما نقاش طويل استمر إلى ما يقرب من الساعة كانت تبرر هذه السيدة فعلتها بأن الشركة لديها المقدرة لتحمل مثل هذا التلاعب لأنها تحقق أرباحاً عالية، ولا تعطي العمال سوى رواتب قليلة. من الواضح أن هذا التحذير لم يكن مجدياً معها مما سبب أزمة حقيقية لصديقتي. فهي ترى أن سرقة أموال الشركة تعد جريمة كبرى وليست بالأمر الهين وأنها إذا بقيت صامتةً فستشعر أنها مشتركة في الجريمة.

ماذا كنت ستفعل؟ لا يوجد حل بسيط والقرار الصحيح ليس دائماً هو الأسهل. لكن إذا اعتمدت على قيمك الحقيقية، سيكون من السهل أن تتعايش مع القرار الذي تراه مناسباً في النهاية. عندما تكافح من أجل اتخاذ قرار، فإما لأنه مخالف للقيم التي تؤمن بها أو لأنك مشوش بشأن هذه القيم. لذلك دعنا نساعدك في تشكيل مجموعة القيم الأساسية التي يجب أن تؤمن بها أو على الأقل نذكرك بها.

اكتشاف القيم

إن القيم المشار إليها في هذا الفصل هي قيم تتعلق بالحياة أو كما أطلقت عليها القيم الأساسية. وكل قيمة قمت بتدوينها يجب أن يندرج تحتها العديد من القيم المتفرعة منها. على سبيل المثال، ربما تعتبر قيمة الشعور بالأمان قيمة أساسية كبرى، لكن يمكن أن تتفرع منها قيم أخرى مثل الشعور بالأمان المادي أو العاطفي. ولكي تبدأ، يمكنك البدء بكتابة أهم عشر قيم تعتبرها أساسية بالنسبة لك. إذا أردت كتابة أكثر من عشر قيم، فلديك مطلق الحرية في إضافتها إلى القائمة التي كتبتها. فمن المهم أن تقوم بتدوين كل شيء يمثل لك قيمة في حياتك.

ستساعدك قراءة هذه القائمة التي تضم بعض القيم الشائعة التي كتبها المتدربون عندي في كتابة القيم الخاصة بك:

الحب	الزواج	الاحترام
الأمان	القوة	الإنجاز
الصحة	العاطفة	القبول
السعادة	النزاهة	الدعابة
الثروة	النجاح	العطف
المغامرة	الحرية	الاستقلال
السفر	التفاهم	الود
الأمانة	الحنان	
الإنجاب	الثـقـــة	

الآن أصبحت على دراية بالأشياء الأساسية ذات القيمة بالنسبة لك. لذا، دعنا نعد إلى صديقتي وأزمتها مع استمارات المصروفات. وإليك ما فعلته بعد مناقشة الأمر معها.

قالت لي "تمنيت لو أني لم أرها تفعل ذلك، على الأقل وقتئذٍ لم أكن في موقف الواعظ". إن هذا جعلني أمعن التفكير في الأمر. فقلت لها "يبدو أن التلاعب بقائمة المصروفات أمر سهل؛ أي إذا لم يرك شخص تقومين بذلك، فستكون هناك فرص للإفلات من العقاب". انزعجت

صديقتي عندما سمعت ذلك ولكنها أدركت سريعًا ما أرمي إليه. فربما تكمن المشكلة في استمارات المصروفات نفسها. ورأت أنه من السهل حقًا أن تعالج هذه المشكلة بدلاً من المخاطرة بأن يستغل زملاؤها الآخرون هذا العيب في الاستمارات ويرتكبون الجريمة نفسها. فكان هذا هو ما فعلته؛ حيث قامت بوضع استمارات جديدة لا يمكن التلاعب بها، ولم تكتفِ بذلك فحسب، بل طالبت أيضًا بتقديم إقرار من ذوي الشأن بصحة المصروفات الموجودة بهذه الاستمارات.

من الممكن أن تصاب بالإحباط عندما لا تجد حلاً مناسبًا لمشكلتك وذلك لأن الحلول التي أمامك قد تبدو مبالغًا فيها بشكلٍ كبير. ضع مجموعة القيم التي تؤمن بها نصب عينيك وركز في بحثك عن حلول أخرى تتناسب مع هذه القيم. فالقليل من إمعان التفكير يكون مطلوبًا أحيانًا. ناقش المشكلة التي تواجهك مع أحد أصدقائك. فربما يمكنه تنحية الجانب العاطفي ويفكر في المسألة بطريقة محايدة.

ترتيب القيم وفقًا لأهمية كل منها

يعتبر تحديد القيم التي تؤمن بها هي نقطة البداية. إن ما تريده الآن هو ترتيب هذه القيم تبعًا لأهميتها. سيساعدك هذا في ترتيب أولوياتك فيما يخص الأهداف التي تريد تحقيقها والعمل في الحال على إنجاز ما تريده في حياتك.

انظر إلى هذه القائمة:

١ـ النجاح

٢ـ الإنجازات

٣ـ الاستقلال

٤ـ الثروة

٥ـ الوظيفة

٦ـ الطموح

٧ـ التعاون

٨ـ السعادة

٩ـ الصحة

١٠ـ الحب

هل عرفت من كتب هذه القائمة؟ نعم إنه أنا التي كتبتها. من العجيب وجود قيم مثل السعادة والحب والصحة في أسفل القائمة، وذلك لأن حياتي كانت تفتقد إلى مثل هذه القيم. فهذه القيم التي كنت أؤمن بها في الماضي أصبحت شائعة لدى معظم الناس في وقتنا الحالي. قد تجد أن هذه القيم ليست بالضرورة خاطئة، إلا أنها لا تبدو لي صحيحة. إن الأهداف التي

قمت بتحديدها كانت تدور حول أكثر القيم أهمية بالنسبة لي وهي تعكس جانبًا واحدًا من جوانب حياتي، ألا وهو العمل. من خلال تجربتي يمكنني أن أخبرك أنه يمكنك تحقيق أي هدف ترجوه. لكن ماذا يحدث عندما تحقق ما تعتقد أنك تريده وتشعر أن حياتك لا تزال ينقصها شيء ما؟ كيف تشعر بذلك بعد أن بذلت كل هذا المجهود لتحقيق هذا الهدف؟ تكمن الإجابة عن ذلك في كيفية ترتيبك للأولويات وتحديدك للأهداف تبعًا لذلك.

عندما تقوم بترتيب القيم التي تؤمن بها وفقًا لأهميتها، فينبغي عليك التفكير جيدًا. إنني أقول لك ذلك لأنني وقعت في خطأ الاعتقاد بأن ما أؤمن به من قيم يحتاج ترتيب معين لأحقق أهدافي في العمل. ولذلك اشتهرت بأنني أبدو شخصية غير ودودة وقاسية في العمل. إن هذا النوع من الشخصية ليس محبوبًا أو مرغوبًا فيه. غير أن جميع الأخطاء يمكن أن تتحول إلى دروس نستفيد منها. فمن الطبيعي أن نرتكب الأخطاء. فإنك عندما تخطئ، ستزيد فرصتك في تصحيح هذا الخطأ في المرة القادمة. إذا كنت تعتقد أن تحديد القيم التي تؤمن بها أمر سهل، ففكر مرة أخرى. في بعض الأحيان، نجد أن إدراك القيمة والتصرف على أساسها يعني الابتعاد عن أسلوب الحياة القديم والتفكير في أسلوب جديد. إنني أتفق معك على أن هذا الأمر مروع في الحقيقة.

تحديد القيم

فيما مضى وضعت قيمة النجاح على رأس قائمة أولوياتي في الحياة، حيث كانت ترتبط هذه القيمة وقتئذ بالجانب العملي في حياتي. ربما يجد البعض أنه على قمة أولوياته تأتي إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين أو التمتع بصحة جيدة ولهم مطلق الحرية في ذلك. ولكني عندما اكتشفت كيف تؤثر كل قيمة أؤمن بها على حياتي بأكملها، أصبحت أضع الصحة على رأس هذه القائمة، لأنه دون التمتع بصحةٍ جيدةٍ، لم أكن أستطيع تحقيق بقية الأهداف التي كتبتها في القائمة.

فيما يلي القائمة الجديدة التي كتبتها وتفسير لما تعنيه كل منها:

- الصحة: الذهنية والبدنية والروحانية
- الحب: أن أُحِب وأُحَب
- السعادة
- التعاون والتوازن

- الأمان: المادي والعاطفي
- النمو الشخصي
- الاستقامة والأمانة والإخلاص والوفاء
- التفاهم والتغيير والتنوع والتحديات الجديدة
- الإنجازات
- روح الدعابة

فكر بعض الوقت في تفسير القيم التي اخترتها وماذا تعنيه كل قيمة بالنسبة لك. على سبيل المثال، إذا كتبت في القائمة قيمة الأمان، فماذا تحتاج لتشعر بهذا الأمان؟ الثروة أم الحب أم ربما خطة المعاشات؟ إذا كتبت قيمة السعادة، ماذا تريد كي تصبح سعيداً؟ أن تكسب المال في إحدى ألعاب الحظ أم أن يكون لديك أطفال؟ عليك أن تتأكد من أن الأهداف التي تسعى إليها ستحقق لك النتائج التي تريدها.

تحديد أهداف تتناسب مع القيم

إن الأشخاص الناجحين هم الذين يحددون الأهداف الصحيحة. قد يبدو هذا الأمر غايةً في البساطة، لذا حدد لنفسك عدداً قليلاً من الأهداف وستجد نفسك على الطريق الصحيح، ولكن لا تغفل عن العوائق التي ستواجهها في طريقك. لكي تتغلب على هذه المشكلات ولا تجعلها تؤثر سلبًا عليك، اجعل تحقيق أهدافك جزءًا من نموك الشخصي ومن مجموعة القيم التي تؤمن بها. إذا لم تكن أهدافك كذلك، فستجد نفسك متخبطًا أمامها، ولكن لا تتوقع أن تحقق الأهداف دون أن تؤثر فيك هذه المشكلات في النهاية.

إن ما قمت به حتى الآن هو أنك كتبت مجموعة القيم الخاصة بك في قائمة وقمت بترتيبها وفقًا لأولوياتك ولأهمية كل منها، وما تعنيه كل منها بالنسبة لك. إذًا، سيكون من السهل الآن أن تحدد أهدافًا تتناسب مع القيم التي تؤمن بها. أما إذا كنت ستعيد النظر في بعض من هذه الأهداف التي حددتها لنفسك، فانظر إليها من منظور القيم الخاص بك. على سبيل المثال، إذا كان تكوين الثروة هدفًا مهمًا بالنسبة لك، فتوقع أن تراه ضمن مجموعة أولوياتك في الحياة.

دراسة حالة: "هاورد"

من المفترض أن يكون "هاورد" سعيداً بالثروة التي قام بتكوينها، إلا أنه غير قادر على الاستمتاع بأسلوب حياته الجديد الذي يتمتع بالثراء. يقارن "هاورد" شركته الناجحة وسيارته الفاخرة وثروته الضخمة وإجازاته الترفيهية وما إلى ذلك بمشاكله التي يسردها وكأنها قائمة مشتريات: "أولاً زوجة – من الأفضل ألا أتحدث عنها، وطفلان كسولان، وزوجة سابقة غايةً في السوء، وقضايا معلقة، وفوائد متراكمة، ومهلة لا نهائية لسداد الدين..."، ويبدو أن "هاورد" في بعض الأحيان كان متحديًا لمشكلاته. عندما واجهته بذلك، أجاب بحدة "ليس من المفاجئ أن يحدث ذلك كنتيجة لكل المشكلات التي واجهتها". في هذا الوقت كان "هاورد" مقتنعًا أنه يواجه مشكلات أكثر من أي شخص آخر. جاءت نقطة التحول عندما ناقشنا مسألة القيم التي يؤمن بها "هاورد". عندما بدأ "هاورد" في تحديد قيمه الحقيقية، وجد أن هذه القيم لا ترتبط كثيراً بقيمة الثروة التي ذكرها مسبقًا. بينما استطرد "هاورد" في حديثه عن هذه القيم، قائلاً. "إنني أدركت أن هناك الكثير من الأشياء التي لم أكن أعيرها أي اهتمام من قبل". فعلى مدار عدة سنوات كنت أجهل الأشياء المهمة حقًا في حياتي".

بالطبع، تكمن مشكلة هذه الأشياء الصغيرة – التي لم يكن "هاورد" يعيرها اهتماماً – في أنها لا تسترعي الانتباه. فإذا قارنت هذه الأشياء الصغيرة بالمشكلات التي تواجهها، فستجد أنها أشياء لا تذكر. في بعض الأحيان، نفترض أن أشياءً معينة ستجعلنا سعداء ولكن عندما لا تحقق هذه الأشياء السعادة لنا كما كنا نظن، فيجب أن نعرف السبب وراء ذلك. تبدو المشكلات وكأنها تحمل حلولاً واضحة لها. في حالة "هاورد"، كان يضع مشكلاته بجانب ما يراه جيداً في حياته أو ما يعتقد أنه جيد. لذا، عندما بدأ في اكتشاف وتحديد منظومة القيم الحقيقية لديه، نظر إلى استماراته مرةً أخرى وأدرك أن أهدافه الأساسية كانت تركز على تحقيق النجاح المادي، وهو الأمر الذي لم يكن ذا أهمية كبيرة بالنسبة له. أما الآن، تتعلق أهدافه الجديدة بالحصول على الأشياء ذات القيمة الأساسية الحقيقية وهي أن يكون لديه حياة أسرية أكثر نجاحاً وأن يحاول حل المشكلات بدلاً من تجميعها فقط.

لا أحد منا يفضل أن يعترف بخطئه، وجميعنا يقع في هذا الخطأ. في الواقع، لا توجد أدنى مشكلة في أن تعترف أنك أخطأت وأنك لا تعرف ماذا تريد. إنني لا أقترح أنه يجب عليك أن تعترف بمشكلاتك طوال الوقت. بمجرد أن تعترف أنك لا تعرف ماذا تريد، ستكون هذه هي الخطوة الأولى نحو التركيز على ما تريده بالفعل.

إن العودة إلى وضع الأهداف تجربة مروعة، ولكنها تفيدك عندما تعاود اكتشاف قيمك الحقيقية. وتكمن أهمية ذلك في أنك لا تكتشف ما تريده فحسب، وإنما أيضًا تكتشف ما أنت بحاجة حقيقية إليه، وهذا هو الأهم.

إعادة النظر في الأهداف

ربما يكون هذا هو الوقت المناسب لإعادة النظر في أهدافك واكتشاف مدى علاقتها بالقيم الحقيقية لديك. إن هذا الأمر يستحق الاهتمام وبشكلٍ خاصٍ عندما تكون على دراية بالنتائج التي ستترتب على تجاهل إدراك القيم الحقيقية بالنسبة إليك وإهمالها. فليس هناك الكثير لتجنيه من تحقيق أهداف لم تبنَ على قيم واضحة.

دراسة حالة: "ميلاني"

تشتهر "ميلاني" بسيرتها المهنية الرائعة في شتى أنحاء المدينة، ولكنها مهددة الآن بضياع هذه الشهرة بسبب عدم ثقتها بنفسها. وعندما استعرضت النقاط التي منحتها لنفسها في الجدول السابق، وجدت أن أربعة جوانب من الجوانب السبعة التي يشتمل عليها الجدول سجلت فيها نقاط ما بين ثماني نقاط إلى تسع. أما التناقض الشديد فهو أنها منحت نفسها أربع نقاط فقط في الجانب المتعلق بالحياة العملية. كما أنها لم تملأ الاستمارة الخاصة بالجانب الديني والروحاني، التي أفضل أن تكون اختيارية. يمكن أن يكون من قبيل الصدفة أن يسجل هذان الجانبان في حياتها الحد الأدنى من عدد النقاط. ولكن دفعني هذا التناقض الشديد إلى أن أسألها عن علاقتها بزوجها. ومن خلال حديثي معها أدركت أنها تزوجت بشخصٍ متزوج ولديه ثلاثة أطفال. ولذلك، كانت تشعر أن ذلك سبب لها الشعور بعدم الثقة بالنفس وأفقدها تقديرها لذاتها.

عندما شجعتها أن تتحدث عن أهدافها فيما يخص جانب العلاقة بين الزوجين، ذكرت لي أنها كانت تأمل أن تتزوج من رجل يحبها ويعاونها وذلك قبل أن تبلغ الثلاثين من العمر حتى يتسنى لها إنجاب الأطفال. وعندما سألتها هل زوجك الحالي لم يستطع أن يحقق لك ذلك. فأجابت بالطبع "لا". ثم أردفت قائلة "لا أريد أن أشعر بالذنب تجاه زوجته الأولى أو أنني قد دمرت حياتها وحياة أطفالها. على أية حال أنني لن أتزوج مرة أخرى برجل متزوج".

عندما سألتها هل ستسامحين زوجك المستقبلي إذا تزوج بأخرى؟ فأجابت وصوتها مفعمًا بالغضب "بالطبع لا". ثم أخذت تتحدث عن أهمية الثقة والوفاء والإخلاص بين الزوجين، ولكنها توقفت فجأة وقالت "ربما تعتقدين أنني شخص سيئ" فأجبتها "ماذا يجعلك تعتقدين ذلك؟"

في هذه اللحظة أدركت "ميلاني" الخطأ الذي ارتكبته، وشعرت بالذنب الشديد تجاه الزوجة الأولى. كما أدركت أنها لم تكن ملتزمة أيضاً من الناحية الدينية. ولأنها كانت تشعر من أعماق ذاتها أنها مخطئة فقد فقدت تقديرها لذاتها. ومنذ ذلك الحين قررت "ميلاني" الانفصال عن زوجها ليس فقط لأن هذا الزواج يتعارض مع القيم التي تؤمن بها، بل لأنه أيضًا يقف حائلاً دون تحقيق أحلامها. على الرغم من أن مشكلة "ميلاني" كانت واضحة بالنسبة لها، فإنها لم تستطع أن تحدد أسباب هذه المشكلة. لذلك، عندما نصحتها أن تعيد النظر في ترتيب الأشياء المهمة بالنسبة لها استطاعت أن تدرك أن مشكلتها الحالية هي إشارة لمشكلة أعمق تعاني منها، ألا وهي التضارب في ترتيب أولوياتها. إن اتخاذ القرار الصعب - وهو الطلاق - مهد لها الطريق كي تجد وظيفة جديدة وتقيم علاقة أكثر سعادة.

قائمة الإرشادات

- ✓ هل قمت بتحديد أولوياتك قبل السعي إلى تحقيق أهدافك؟
- ✓ اسأل نفسك: "ماذا أريد ولماذا؟"
- ✓ هل أنت مستعد للتعايش مع الأشياء التي تسعى لتحقيقها؟
- ✓ ما التغييرات التي تحتاجها في حياتك لتسير على الطريق الصحيح؟
- ✓ لا تتجاهل القيم في حياتك، فإنك لست بمعزل عنها.
- ✓ ضع قائمة بالقيم التي تؤمن بها في حياتك في مقدمة ملف الأوراق وانظر إليها يومياً.

وكما نقول دائمًا: كن دائمًا صادقًا مع نفسك. فالنجاح الشخصي يعتمد على الصدق مع النفس.

تضارب القيم

يحدث تضارب بين القيم المختلفة للعديد من الأسباب. يمكن أن يرجع ذلك إلى المعتقدات الدينية والقيم الأسرية والمفاهيم السياسية والاختلافات الثقافية وحتى الحب. كما أن اتباع الطريق الذي يحدده الآخرون لنا يعتبر عاملاً مهماً في حدوث هذا التضارب. حقًا، ربما تضل الطريق فتجد العديد من الأشخاص يسيرون معك على الدرب، لكن هل ستحقق هدفك المرجو؟ إنك تعرف شعور من يصل إلى مكان ليس وجهته ولا يرغب أن يقصده. فبصرف النظر عن راحة من حولك، ستشعر أنك غريب عن المكان ولا تشعر بالراحة فيه. فاتباع مجموعة القيم

التي يؤمن بها الشخص نفسه يشعره بالراحة عند تحقيق أهدافه، بشكل أفضل من اتباع قيم وضعها الآخرون له.

الآن، وفي المقام الأول، لماذا نريد أن نسير وفق قيم وضعها أشخاص آخرون لنا؟ ربما تكون هذه وسيلة للوصول إلى ما توصلوا إليه من نجاح أو لأن نحظى باستحسان الآخرين مثلهم. حسنًا حتى أنك إذا حصلت على ذلك، ففي نهاية المطاف لن تشعر بالسعادة لأنك لم تبدأ بالخطوة الصحيحة. فإذا سألتني: ماذا عن نيل استحسان الآخرين؟ سأشعر أنه لايوجد أحد يهتم بهذا السؤال. فإنني لم أقابل شخصًا حتى الآن يهتم بأن يحظى باستحسان الآخرين. ربما لا تحظى باستحسان أغلب الأشخاص، ولكن ماذا عن الذين تحبهم وتهتم بهم؟ هل تسعى إلى عدم نيل استحسان والديك وزوجتك وأطفالك وأصدقائك المقربين؟ بالطبع لا.

لقد تذكرت قريبتي التي تبلغ من العمر أربع سنوات وهي ترفض بشدة أن ترتدي معطف أتاها هدية في احتفالها بيوم ميلادها لأنها ترى أنه لا يناسبها. فرغم أن المعطف كان يبدو مناسبًا لها من الخارج، أصرت والدتها على أن ترتديه الطفلة عنوةً إلى أن أصبح من الواضح من وجه الطفلة العابس أنها لا زالت مستمرة في الرفض. في النهاية عندما تركتها والدتها، خلعت الطفلة المعطف بعنف. أما الدروس المستفادة من هذه القصة هي إن ما قد يبدو مناسبًا لك ظاهريًا ربما لا يكون مناسبًا لك داخليًا.

ليس من الضروري أو الطبيعي أن الأشياء التي تجعلك تشعر بالسعادة أو الرضا هي الأشياء المناسبة أو المقبولة. فهناك مجال دائمًا في الكثير من المواقف للتنازل عما تقبله أو يجعلك تشعر بالسعادة. فعندما تكون سعادتك على حساب إيذاء مشاعر الآخرين أو جرحهم، يتطلب الأمر بعض التنازل منك. ومن مثل هذه المواقف أن تضطر لتجاذب أطراف الحديث مع أشخاص تبعث صحبتهم على الملل، أو أن يتعين عليك زيارة أشخاص لا ترغب في زيارتهم أو أن تتناول وجبات لا تحبها؛ حيث إن جميع هذه المواقف لا ترتبط بالضرورة بمفهوم تضارب القيم الأساسية. حتى بعد ذلك ربما تحتاج أن تضع حدًا فاصلاً بين هذين الأمرين. بالطبع، سوف يكون الأمر مناسبًا عندما يحترم الآخرون الأشياء التي تقيمها لكن تبرز المشكلة عندما يكون الحد الذي وضعته ليس فاصلاً.

قد ينتج عن ذلك أن تكون منبوذًا من أصدقائك وأسرتك وتتعرض لسخريتهم والانعزال عن الأشخاص الذين تحبهم. في هذه اللحظة سيُطرح سؤال مهم عليك، وهو: ما الشيء الأكثر أهمية بالنسبة لك؛ أن تحظى باستحسان الآخرين أم أن تتمسك بحقك في الحصول على

الأشياء التي تقيمها؟ يصبح هذا السؤال أكثر صعوبةً عندما لا تستطيع نيل أي من الشيئين. على أية حال، إن القرار الذي ستتخذه يجب أن يكون مناسباً لك.

دراسة حالة: "سان جاي"

انتقل "سان جاي" من الهند إلى إنجلترا مع والديه عندما كان يبلغ من العمر خمس سنوات. وهناك كانت تعيش معظم فروع عائلته، وكان مرتبطًا بهم ارتباطًا شديداً، ولكنه أتى إليّ لأنه يريد أن يجد حلاً يجعل أبواه يتوقفان عن التدخل في حياته الشخصية. سجل "سان جاي" نقاطًا عالية في كل جوانب الجدول الخاص به ما عدا الجانب المتعلق بالعلاقة بين الزوجين. وكان ما أصابه بالرعب الشديد أن أبويه يحاولان البحث له عن عروس تناسبه. وبينما كان يحكي لي عن مخاوفه، سألته هل يرفض هذا النوع من الزواج. وأصبت بدهشة عندما أجابني بالنفي، وذكر لي أنه يؤيده حيث قال إن نسبة الطلاق في مجتمعه منخفضة وأن زواج والديه كان بهذا الأسلوب. وقد مضى على زواجهما ثلاثون عامًا، ولا يزالان ينعمان بالحب والمودة. ربما يرى "سان جاي" العديد من الفوائد الناتجة عن هذا النوع من الزواج وسوف يتوقع ذلك من أبنائه إذا رزق بأي منهم. كل ذلك جعلني أتعجب لماذا إذن يعتبر هذا الأمر دليلاً على تدخل والديه في حياته. بعدها أخبرني أنه مرتبطًا بفتاة يرى أن أبويه سيعتقدان أنها غير مناسبة له لأنها لا ترقى لمستواه الاجتماعي. وهنا أدركت مشكلة "سان جاي".

كان "سان جاي" على قناعةٍ تامة من أن أبويه سيتبرآن منه إذا عرفا ذلك، وقد كان لديه الحق. فقد كان من الصعب عليه اتخاذ القرار لإخبارهما، والأسوأ أن العواقب كانت وخيمة. لكنه وجد أنه لا يستطيع أن يكذب أو أن يخدع والديه أو العروس التي سيختارانها له. وعلى الرغم من أن قرار والديه أحزنه، فقد كان "سان جاي" إنسانًا واقعيًا. ويدل على ذلك قوله "إنني أحب والديّ ومتأكد من أنهما يحباني أيضًا. كما أنهما يفعلان الشيء الذي يجدانه صواباً ولا أستطيع أن ألومهما على ذلك، في الوقت الذي لا أستطيع فيه أن ألوم نفسي على القيام بأشياء أعتقد أنها صحيحة."

إن التمسك بحقك في فعل ما ترى أنه مناسباً لك ليس من الضروري أن ينتهي دائمًا بتلك النهاية المأساوية التي انتهت بها قصة "سان جاي". لقد دربت العديد من المتدربين الذين واجهوا مشكلات أقل صعوبة من التي واجهها "سان جاي" على إدارة شئون حياتهم. أما الاستهتار في التعامل مع مثل هذه المواقف قد يعطيك شعوراً زائفًا بالأمان. لذا، يجب أن تكون مستعداً لتحمل العواقب. إن حياة "ميلاني" أصبحت تعيسة لأنها أهملت ترتيب أولوياتها في

الحياة. وهنا أحب أن أستشهد بالكلمات الأخيرة التي ذكرها لي "سان جاي" حيث قال "إنني أحلم باليوم الذي سأتزوج فيه بمن أحب. لقد كان هذا حلمًا في الماضي ولكنه أصبح الآن هدفًا أسعى لتحقيقه".

إذا أردت أن تدرس جيداً القيم الحقيقية بالنسبة لك، فاستخدم دفتر ملاحظاتك ثم قم بكتابة القيم التي ترى أنها مناسبة لك.

الأهداف السامية

لم يكن "سان جاي" مشوشًا فيما يتعلق بأمر أولوياته في الحياة، بل كان هدفه في الحياة هو أن يعيش وفقًا للمبادئ التي يؤمن بها. إن تحديد "الأهداف السامية" أو الأهداف المرجوة لك سيساعدك في تقبل مجموعة القيم التي تؤمن بها ورؤية أهمية وجود هدف لك في الحياة تسعى لتحقيقه. إن مصطلح "الأهداف السامية" يتم استخدامه بشكل شائع في مجال التجارة كمصطلح رسمي يوضح الأهداف المرغوب تحقيقها نتيجة إنجاز عمل ما. إنني أفضل استخدام هذا المصطلح في مجال التدريب على إدارة شئون الحياة. لأنه بمجرد أن يكون لديك مجموعة من الأولويات تسعى لتحقيقها، سيصبح من السهل تحديد الأهداف السامية المرجوة. عندما تسمع أن أحداً خرج في "مهمة" سوف يأتي في ذهنك الالتزام والشغف. وهذا ما تحتاج إليه بالضبط. إن قيامك بتحديد الأهداف المرجوة سيمكنك من رؤية الصورة بشكل أوضح.

فكر في نوع الأهداف المرجوة التي تريد تحقيقها، سواءً أكانت كبيرة أم صغيرة. انظر للقائمة الآتية:

- جعل العالم مكان أفضل
- الحفاظ على البيئة
- الالتزام بالتعاليم الدينية
- السفر حول العالم
- انتشار السلام العالمي
- تأمل الأحداث التاريخية
- التميز في الوظيفة
- الاستقرار العائلي
- تكوين ثروة ضخمة

- الاستمرار في تعلم أشياء جديدة
- الدفاع عن قضية سياسية تؤمن بها
- احترام الذات والآخرين
- الاستمتاع بالحياة

انظر إلى الجدول الخاص بك وإلى الجوانب السبعة. اكتب بعض الأهداف المرجوة لكل جانب من هذه الجوانب. قم بقراءتها بصورة دائمة لتتذكر الهدف الذي تسعى لتحقيقه في كل جانب.

عندما كنت أقوم بمناقشة الأهداف السامية التي يرجو المتدربون تحقيقها، فكانوا دائمًا ما يعبرون عن رغبتهم في إعادة التفكير في الجوانب الخاصة بالجانب الديني والروحاني في حياتهم. ربما تكون كلمة "سامية" ذات مغزى معين في هذا السياق. فربما تفكر حول معنى الحياة في بعض الأسئلة الأساسية، مثل: ما الهدف من حياتي؟ لماذا خلقت؟ إلى أين أذهب؟ بغض النظر عن معتقداتك في هذا الجانب هل هي راسخة أو ضعيفة، فكر جيداً في هذا الجانب. إن برنامج التدريب هذا يناقش الكثير عن اكتشاف الذات. ربما يغير هذا البرنامج الطريقة التي تعرف بها نفسك ويطرح أسئلة أكثر عن دورك وهدفك في الحياة.

تصبح الأهداف المرجوة بالنسبة لبعض الأشخاص العنصر الوحيد والأهم في حياتهم. على سبيل المثال كرست الأم "تريزا" حياتها للعبادة ولرعاية الفقراء. يقضي معظم رجال الدين حياتهم في العبادة والتأمل وبذلك تكون مهامهم في الحياة تنويرية. هناك شيء واحد أريد التأكيد عليه وهو عندما يكون لك هدف في الحياة، سيعطيك هذا الهدف دافعًا قويًا نحو تحقيق النجاح.

كيفية تحديد الأهداف

إنك تدرك الآن أولوياتك في الحياة وقمت بكتابة بعض الأهداف المرجوة، لذا دعنا نرى كيف يرتبط ذلك بكيفية تحديد أهدافك في الحياة. إذا كنت حددت أهدافك بالفعل هل هذه الأهداف لا تزال مناسبة لك؟ هل تريد إدخال أي تغييرات عليها أو إضافة أهداف جديدة للقائمة التي قمت بكتابتها؟ إذا كنت لا تزال تجد هذا الأمر صعبًا، سأقترح عليك تمرينًا إضافيًا يساعدك في القيام بذلك.

تدريب

١- باستخدام الجدول الخاص بجوانب الحياة المختلفة، اكتب بعض الأهداف التي تريد أن تحققها. لا يشترط أن تكون هذه الأهداف ذات صلة بك، قد يساعدك في ذلك اتخاذ شخص آخر قدوة أو مثلاً يحتذى به.

كن طموحاً عند تحديدك للأهداف. يجب ألا تشغل نفسك بكيفية تحقيقها. كن مبدعاً وأطلق لخيالك العنان. أضف جواً من المرح على هذه المهمة، والآن سأقترح عليك بعض الأفكار.

- **الناحية العملية:** أتغلب على أقرب منافس لي؛ وأقوم بفتح سلسلة محلات للموضة.
- **الناحية الصحية:** أشترك في صالة ألعاب رياضية وأدخل سباق الماراثون العام القادم.
- **الناحية الاجتماعية:** أوسع من دائرة أصدقائي وأبتعد عن حفلات العشاء التي يكون بها الكثير من مظاهر البذخ والإسراف.
- **العلاقات الأسرية:** أقضي معظم الوقت مع أسرتي وأضع حدوداً واضحة لهذه العلاقة.
- **العلاقة بين الزوجين:** أتزوج وأنجب أطفال.
- **الناحية المادية:** أبدأ في وضع خطة ما بعد التقاعد وأدخر ١٠٪ من راتبي.
- **الناحية الدينية والروحانية:** أذهب إلى أماكن العبادة وأتأمل بانتظام.

أمامك بعض الأمثلة، فهيا اختر ما تشاء.

٢- تخيل شعورك عندما تحقق هدفاً معيناً كنت تسعى إليه. ألا تستيقظ كل صباح وتشعر أن هناك ما يحفزك ويحمسك ويدفعك لتتقدم؟

حافظ على هذه المشاعر لتساعدك على عدم الوقوع في الخطأ الشائع الذي ينأى بك بعيداً عن هدفك. إن هذا يحدث أحياناً قبل حتى أن تكتب أهدافك على الورق. فإذا كنت معتاداً على فعل ذلك، فلن تكون أهدافك إلا مجرد أفكار سريعة الزوال أو حلم يقظة يتسم بالمثالية وسرعان ما يتلاشى. إن ما تحتاج إليه هو أن يكون هدفك حقيقياً. إنه حقاً ليس بالأمر الصعب. تعامل مع هدفك على أنه بذرة. لكي تنمو هذه البذرة قم بريها بالأفكار المتحمسة. ثم طور هدفك من خلال الأفكار الإيجابية. أما التشبث بأسباب عدم تحقيق أهدافك، فسوف تقتل هذه البذرة. تذكر أن الأمر الجديد بالنسبة لك هو تحقيق هدفك، لذلك لا تهتم بالماضي.

٣ـ انظر إلى قائمة الأهداف التي قمت بكتابتها في هذا التمرين. ربما وجدت بعض الأهداف التي تريد أن تضيفها لاستماراتك. اجعل طموحاتك عالية. إذا لم يدفعك الهدف حقًا للأمام، فعلى الأقل ستحقق بعض الفوائد القليلة نتيجة تحقيقه.

سيوضح لك الفصل القادم كيفية التفكير الصحيح من أجل تحقيق أهدافك.

الملخص

- حدد القيم الحقيقية في حياتك.
- رتب هذه القيم وفقًا لأولوية كل منها.
- اكتب بعض المهام أو الأهداف التي ترجو تحقيقها.
- حدد الأهداف التي تدفعك للوصول إلى غايتك.

الفصل الثالث

تنمية النمط الإيجابي في التفكير

هل أنت شخص إيجابي؟ ربما تكون اطلعت مثلي على بعض الكتب والمقالات عن كيفية إعادة برمجة عقلك للتفكير بشكل إيجابي. تبدو هذه الأمور عظيمة، أليس كذلك؟ ربما يكون من السهل أن تكون إيجابيًا عندما تسير الأمور من حولك على ما يرام، لكن لن يكون الأمر سهلاً عندما تفقد السيطرة على مجريات الأحداث. إنك تتذكر هذه الأوقات في حياتك عندما يقول لك بعض الأصدقاء: "انظر إلى الجانب المشرق في الموضوع!". تعودت أن أذكر في نفسي في مثل هذا الموقف "أنه من السهل أن تقول ذلك لأنك لست من يواجه المشكلة".

ثم صدمني شيء ما. إنني أفترض دائمًا أنني إذا لم أعبر عن امتعاضي من موقف أصدقائي، فلن يحدث أي ضرر. لكن ماذا عن الضرر الذي أحدثته لنفسي؟ ففي الأوقات العصيبة التي تمر بي، وعندما أريد حقًا أن أكون إيجابياً، أجد أنني أسوأ عدو لنفسي. ليس ذلك فحسب، بل إنني لا أعير أدنى اهتمام لمحاولات الدعم من أصدقائي. لذلك، يتناول هذا الفصل كيفية تجنب كل هذا.

كيف ترى نفسك؟

تدريب

تناول دفتر الملاحظات الخاص بك. دوّن ثلاث أو أربع كلمات إيجابية تعتقد أنه يمكن أن يستخدمها الآخرون لوصفك، مثل مايلي:

١ـ **صديق**: يمكن أن يصفك بأنك شخص مخلص وجدير بالثقة.

٢ـ **زميل العمل**: يمكن أن يصفك بأنك شخص متعاون وكفء.

٣ـ **شريك حياتك**: يمكن أن يصفك بأنك شخص ودود وسخي.

٤ـ **أحد أفراد أسرتك**: يمكن أن يصفك بأنك شخص مسؤول ويمكن الاعتماد عليه.

إليك بنصيحة: اختر الأشخاص الذين يحبونك أو تحبهم. إذا شعرت أن هناك بالفعل شيئًا يدفعك للأمام، صف شعورك هذا ببعض الكلمات.

اكتب الآن ثلاث أو أربع كلمات لتصف كيف ترى نفسك كصديق وكزميل عمل وكزوج وكأحد أفراد الأسرة. سيعتمد وصفك على الانطباع الذي يصلك منهم أو على كيفية رؤيتك للصورة التي تريد أن تكون عليها. إن الهدف الحقيقي من هذا التدريب هو مساعدتك في إدراك مدى معرفتك بنفسك. هل قمت بكتابة الملاحظات الإيجابية التي يراها الآخرون فيك، أم أنك تجد بعض هذه الملاحظات أقل إيجابية من وصف الآخرين لك؟

من أجل تدعيم التفكير الإيجابي، يجب أن يعلو تقديرك لذاتك. إذا كان تقديرك لذاتك منخفضًا أو مهتزًا، فلا تقلق. سيساعدك هذا الفصل على تحسين تقديرك لذاتك والاعتزاز بها. إن الاعتماد على آراء الآخرين فقط لتقدير الذات لا يكفي. فبمجرد أنك قبلت مسئولية تقدير ذاتك بنفسك سيكون من السهل جدًا أن تؤكد على ذلك. فإذا كنت أنت سيد قرارك، فيمكنك الاعتماد على نفسك في مثل هذا الأمر.

تعزيز الشعور بتقدير الذات

عندما يقل تقديرك لذاتك، يزداد شعورك بعدم الأمان. إذا عدت بذاكرتك إلى الوراء واسترجعت أيام المدرسة، فإنني على يقين من أنك ستتذكر معلمًا معينًا كان أسلوبه يساعدك في تطوير شخصيتك وتنميتها. إن المعلمين الماهرين هم الذين يشجعون تلاميذهم ويدفعونهم للأمام. إنهم يدركون مدى شعورك بعدم الثقة الذي ينتابك في بعض الأحيان. إن الإفراط في التعنيف يمكن أن يوقف بشدة تقدمك لتحقيق هدفك. فالثقة بالنفس تسير جنبًا إلى جنب مع تقدير الذات. ستقابل العديد من الأشخاص الذين يقللون من شأن مشاعرك هذه. فأحيانًا ما تتلقى بعض الملاحظات القاسية التي يتم توجيهها إليك، في الوقت الذي تحصل فيه على القليل من الدعم والتأييد. إن الأمر بيدك لملء هذه الثغرات. فكما أنك ثابت على مبدئك في الحياة، فسوف تظل هكذا دون تغيير.

لتعزيز شعورك بتقدير الذات، اكتب الإنجازات التي تقوم بتحقيقها. اكتب كل شيء يمكنك أن تتذكره ابتداءً من بطولاتك في السباحة إلى المسابقات البسيطة التي فزت فيها أثناء المدرسة. اكتب أيضًا مهارات تطوير الذات التي ستقوم بتنميتها في المستقبل. فبدلاً من التركيز على ما لم تحققه، اشغل نفسك باكتساب مهارات مطلوبة من أجل تحقيق التقدم في المستقبل.

يمكنك الآن تحديد ما يتوجب عليك تغييره في حياتك. في هذه الحالة سيظهر السؤال الملح عما إذا كنت تقوم بالشيء الصحيح أم لا، الأمر الذى قد يعرقلك بعض الشيء. إن السعي من

أجل أن تحظى باستحسان الآخرين أمر مفهوم. لكن أولاً عليك أن تشعر بالرضا عن نفسك. ولكي تقوم بذلك، تأكد بصورة يومية من أن أهدافك وأولوياتك لا تزال ثابتة على ما هي عليه. في البداية، عليك أن تقرأها وتتخيل أنك حققتها بالفعل. إن التخيل يجعل الهدف يبدو حقيقياً. وفيما يلي بعض الأساليب التي ستساعدك في التحقق من الصورة المرئية الخاصة بك.

١ـ **جمع الملاحظات والمعلومات:** على سبيل المثال، حددت الهدف الخاص بك، وهو شراء سيارة جديدة أو السفر لقضاء إجازة. إن إضافة بعض الملاحظات إلى الملف سيجعل هذا الهدف أكثر وضوحًا. فربما تجد مقالة في مجلة توحي لك بفكرة ما. إذا كان الأمر كذلك، فاقطعها وقم بلصقها في الملف. إن هدف هذا الملف هو استحضار صورة للهدف الذي تريد تحقيقه في المستقبل. وكلما كانت هذه الصور رائعة، ازدادت رغبتك أكثر في الوصول إليه. ذات مرة دعاني أحد الأشخاص لأبدي رأيي في مسابقة أفضل مركز تجميل للعام. من شروط هذه المسابقة أن يقدم كل مركز ملفًا يقدم فيه نفسه. كانت هذه الملفات رائعة بدرجةٍ فائقة. فكان يبدو أنها لا تجذبك فقط للذهاب إليها، بل إنها تعطيك صورة حقيقية لهذه المراكز. فهذه القوائم التي تشمل العناية بالقدم واليدين والوجه كانت مغرية جداً لدرجة تجعل الذهاب إليها هي الفكرة الوحيدة التي تستحوذ على تفكيرك.

يمكن أن ينطبق الشيء نفسه عن حياتك. إذا لم يكن الشيء مهمًا، فلماذا تجهد نفسك في التفكير فيه؟ ولتسهيل هذا الأمر عليك، قم بتقسيم الملف إلى سبعة أقسام منفصلة، وخصص كل قسم بجانب من جوانب الحياة السبعة. وبينما تعمل على تحقيق أهدافك، استمر في إضافة المعلومات إلى الملف. أضف بعض الأشياء إليه مثل خطابات القبول أو الدعوات أو طلبات الالتحاق بالوظيفة أو تذاكر المسرح. بمعنى آخر، أي شيء يؤكد على تقدمك في كل جانب من هذه الجوانب.

٢ـ **التخيل:** إذا أردت أن يصبح هدفك حقيقيًا، فالخطوة الأولى هي أن تجعله حقيقة في ذهنك. يمكنك الاعتماد على التخيل في القيام بذلك، ولكن يجب أن يكون تخيلاً إيجابيًا. وبما أن لديك مطلق الحرية في توقع النتائج، فتأكد من أنها ستكون نتائج جيدة. إن الخوف من الإحباط ربما يجعلك حذراً بعض الشيء في إطلاق العنان لخيالك ولكن لا مجال للتشاؤم في هذا التدريب. فالحياة لا تسير دائمًا كما هو متوقع لها. لكن يظل الأشخاص الإيجابيون متفائلين ومستعدين بشكلٍ أكبر لاجتياز الأزمات سريعًا. وأثناء القيام بذلك، يجب أن تستحضر روح الدعابة والمرح في ذهنك. تخيل

التعاون بين الأشخاص والفرص التي تقدم نفسها لك وأهدافك التي تتحقق، ثم تخيل كيف تشعر حيال ذلك.

٣- **وجود الدافع بشكلٍ دائم:** يمكنك أن تستخدم الأفكار الإيجابية لتزيد من دافعك نحو تحقيق هدفك الذي تسعى للوصول إليه. عليك أن تسعى دائمًا للحصول على المزيد من الأفكار الإيجابية. هل تفتق ذهنك عن فكرة جيدة وتسببت في إثارتك حتى جعلتك تشعر بالإطراء على نفسك، ثم وجدت أنها بعد عدة أيام قليلة فقدت بريقها ولم تعد بالفكرة الجيدة؟ هل بمرور الوقت تخليت عن هذه الفكرة أو سمحت لشخص آخر بالتخلي عنها أيضًا؟ ربما يكون لديك مبرر للتخلص من فكرة بعينها، ولكنك إذا فعلت ذلك كثيرًا، سيقل دافعك لتحقيق ما تريده.

٤- **بث الشعور بالحماسة تجاه أفكارك:** لجعل الآخرين يشعرون بالإثارة تجاه أفكارك وأهدافك، يجب أن يروا أنك تشعر بذلك أيضًا. فالفكرة مثل البذرة تحتاج إلى من يرعاها ويرويها حتى تقوى ويشتد عودها. لذلك، قم بتغذيتها بالتفكير الإيجابي والنظرة الثاقبة، وانظر كيف سيزيد شعورك بالحماس وتتعزز عوامل التحفيز لديك.

عندما عملت في مجال التجميل، كان العديد من عملائي من الشخصيات المعروفة سواء من الممثلين أو عارضي الأزياء. إنك تعتقد للوهلة الأولى أن هؤلاء الأشخاص لديهم ثقة كبيرة بأنفسهم، أليس كذلك؟ لا تصدق هذا الكلام. إنهم أشخاص تلقى على مسامعهم كلمات المديح التي تعلو بهم إلى السماء في جميع المجلات والصور والبرامج التليفزيونية، لكن تحت هذا القناع من الجمال يمكنك أن تكشف عن المزيد من الشعور بالتوتر وعدم الأمان.

يرى بعض الملاحظين أن كل هذا الغرور وحب الذات ليس إلا مجرد كلمات مثيرة ومزعجة. فلا يليق بهؤلاء الأشخاص الذين يتميزون بالجمال أن يتجاهلوا مهاراتهم وقدراتهم الداخلية ويركزون على بعض العيوب الطفيفة في هيئتهم بصرف النظر عن الاهتمام بتنمية تلك القدرات التي تسهم في الشعور بتقدير الذات من داخل الإنسان.

طرح الأسئلة المفيدة

عندما تواجه تحديًا جديدًا، قد يغريك البحث عن الشعور بالطمأنينة عند الآخرين. لكن حقًا يجب أن تأتي الثقة بالنفس في المقام الأول، لأن أول من نطرح عليه الأسئلة هي أنفسنا في المقام الأول. عندما يزيد الشعور بتقدير الذات، ستزيد من طرح الأسئلة الإيجابية على نفسك مثل "كيف يمكنني أن أحسن من أدائي في العمل؟"، وذلك في مقابل الأسئلة السلبية مثل

"لماذا يتسم أدائي في العمل بالبطء؟" إن الأسئلة التي تكون فيها كلمة "كيف" تركز تفكيرك على تحسين أدائك، بينما الأسئلة التي تبدأ بكلمة "لماذا" تضعك أمام المشكلة بشكل مستمر. لترى النتيجة الفعلية للقيام بذلك، حاول أن تطرح على نفسك هذا السؤال "كيف أحسن من تقديري لذاتي؟" وقارنه بالسؤال "لماذا يقل شعوري بتقدير ذاتي؟" سيدفعك السؤال الذي يبدأ بكلمة "كيف" لتبحث عن الطرق لتعزز تقديرك لذاتك، بينما السؤال الذي يبدأ بكلمة "لماذا" يبدو وكأنه يؤكد على افتقادك لتقديرك لذاتك ويجعلك تستغرق في التفكير في سلبياتك. فالسؤال الأول يجعلك تصب جام تركيزك على تحسين أدائك وليس على إيجاد أسباب انخفاض مستواه.

إن التفكير الإيجابي ليس وسيلة لتخدير الإحساس والمشاعر، بل إنه إذا كان له أية علاقة بالمشاعر، فإنه فقط يمكنه جعل الإنسان أن يدرك حقيقة مشاعره ويسمح له باستخدامها بأمانٍ تامٍ.

إنك ستعرف بالفعل كيف تطرح أسئلة صحيحة إذا قمت بمساندة صديق لك في موقف صعب.

دراسة حالة: "سالي"

أخبرتني إحدى المتدربات وتدعى "سالي" أنها بينما كانت تحاول أن تتكيف مع حقيقة ترك زوجها لها، سألتها صديقتها المزعومة: "هل تعتقدين أنه تركك لأنك أصبحت زائدة الوزن؟"، وبالطبع شعرت "سالي" بالاستياء من هذا السؤال. إن الألم النفسي الذي عانت منه مؤخراً أصبح عظيمًا لدرجة أنه كان يجب عليها أن تجد طريقة لتتخطاه. وبالفعل وجدت "سالي" الوسيلة للقيام بذلك. فكانت تكتب يومياً قائمة بكل صفاتها الإيجابية وتضيف كل يوم القليل من هذه الصفات للقائمة. عندما اكتملت القائمة قامت بقراءتها بصوت مرتفع عدة مرات. وعلى الرغم من أنها شعرت في البداية بأنها وسيلة تخدع بها نفسها، فإنها بدأت فيما بعد تفكر بشكل إيجابي.

كيف يمكنك إعداد "سالي" للتعامل مع الأسلوب الذى لايتسم باللباقة من جانب صديقتها؟ افترض أن هناك شخصًا تعتني به، صديق أو زوجة، يمر بمشكلةٍ ما ووظيفتك هي أن تدربه على إدارة شئون حياته بشكل أفضل حتى يتسنى له التغلب على هذه الأزمة. فكر قليلاً ماذا ستقول له قبل أن تستمر في القراءة.

من الطبيعي أن تريد الدفاع عن شخص تهتم لأمره. والهجوم هو شكل شائع من أشكال الدفاع، وربما تشعر أنك تميل إلى مهاجمة الشخص الذي ذكر هذه الملاحظة. يمكن أن يصرف

ذلك الشخص المتألم عن الحالة التي يعيش فيها مؤقتًا، ولكن هل سيؤثر ذلك على المدى البعيد؟ هناك طريقة أخرى وهي مواساته بكلمات تبعث على الراحة والطمأنينة في نفسه. فيمكنك الإشارة إلى صفاته الحميدة أو تلك التي تجعله شخصًا مميزًا. هل تتخيل مدى الإحباط الذي سيشعر به إذا كانت كلماتك لا تجدي، بل لا يسمع منها سوى الملاحظات المؤلمة؟ إذا لم تتعلم "سالي" أن تتبنى أسلوبًا إيجابيًا للتعامل مع المشكلة من خلال التأكيد على تقدير الذات، لربما قضت سنوات من الألم نتيجة هذه الملاحظة القاسية. يمكن أن يحدث لك الشيء نفسه عندما تصغي إلى الأفكار السلبية التي تدور في ذهنك.

إن التفكير بشكل سلبي عادة سيئة، لكن يمكنك أن تقلع عنها بعد أن تدرك وجودها أولاً. عندما تقول لنفسك إنك بحاجة إلى أن تكون إيجابيًا، فهذه تعد خطوةً في الاتجاه الصحيح. لكن من أجل تحقيق ذلك، عليك مراقبة نمط التفكير الخاص بك. فكر في كلمات الاطمئنان التي يمكن أن تقولها لـ "سالي". لم يكن الهدف هو إثارة شعورها بعدم الأمان. ولكن من الأفضل أن يكون لديها وعي بالألم الذي يمكن أن تسببه لنفسها دون وعي.

التطبيق العملي للنظريات

قم بتجربة هذه الأساليب يوميًا وستلاحظ الفرق.

١- **رتب أفكارك**: للقيام بذلك يجب أن تظل حذرًا باستمرار فيما تفكر فيه وكيف يمكنك تنفيذه. كن على نفس الدرجة من الحذر فيما يخص الأفكار التي تتعلق بالآخرين. على سبيل المثال، قام زميل لك في العمل بارتكاب خطأ أحمق ووجدت نفسك تفكر وتقول: "يا لهذا الأحمق!" في المرة القادمة عندما ترتكب الخطأ نفسه، ستصبح أنت الأحمق. وبذلك ستعرف لماذا لا يكون البديل أن تفكر بأسلوب آخر وتقول : "إننا جميعًا نرتكب الأخطاء، فمن منا معصوم من الوقوع في الخطأ؟" إذا كنت تفكر وتتحدث بشكل سلبي عن الآخرين، فانتبه لأنك ستكون الضحية عما قريب.

٢- **حوّل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي**: في كل مرة تجد نفسك تفكر بشكل سلبي، فقل لنفسك "توقف عن مثل هذه الأفكار السلبية". كن حذرًا واتخذ القرار لتغير هذا التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي. في البداية، ربما تجد أنك لن تستغرق أكثر من خمس دقائق قبل أن تتوقف عن التفكير السلبي. وكلما اعتدت على هذا الأمر، سيصبح التفكير بشكل إيجابي عادةً لديك.

٣ـ **حل المشكلات:** إذا كانت المشكلات تعوق تقدمك، فإنها ستبدو أقل خطراً عند كتابتها على الورق. لأن كتابتها تساعدك في معرفة المشاعر المرتبطة بمثل هذه المشكلات. عندما تكون هذه المشكلات على الورق، فاعتبر أن لديك لغزاً تقوم بحله. ربما أكرر هذا المطلب كثيراً، لكن اللغز يتطلب حلاً أو صيغة، بينما تتطلب المشكلة إجابة. لن تحصل على إجابات إذا طرحت الأسئلة نفسها أو استخدمت المفاهيم نفسها.

٤ـ **اطرح الأسئلة الصحيحة:** يحاول العقل دائماً أن يبحث عن إجابة لأي سؤال تطرحه بصرف النظر عما إذا كان إيجابياً أو سلبياً. لذلك، من الأفضل أن تطرح الأسئلة الصحيحة، أي الأسئلة الإيجابية. تخيل أنك تحل لغزاً. اسأل نفسك: "لماذا لا أستطيع حل هذا اللغز؟" هل حصلت على إجابة مفيدة أو إيجابية؟ الآن حاول أن تسأل نفسك: "كيف أستطيع حل هذه المشكلة؟" هل تشعر بالفارق؟ إنك بذلك تطلب من عقلك أن يشاركك البحث عن إجابة للأسئلة التي تدور في ذهنك. يمكن تطبيق ذلك عند التعامل مع المشكلات أيضاً. يعد السؤال "لماذا يحدث لي هذا؟" غير مفيد، بينما السؤال "كيف لي أن أحول هذا الموقف وأجعله لصالحي؟" يدفعك نحو إيجاد الحل. هذا، وسنناقش هذا الأمر بمزيد من التفصيل في الفصل القادم.

٥ـ **اختر الكلمات المناسبة لتعبر عن نفسك:** عندما يقوم المتدربون بالتفكير الإيجابي، فإنني أراقب الكلمات التي يستخدمونها لوصف مشاكلهم جيداً. وفي بعض الأحيان، كانوا يوافقون على مقاطعتي لهم إذا استخدموا بعض العبارات السلبية. ربما يقولون بعض العبارات القليلة قبل أن أقول لهم "توقفوا" بصوت مرتفع. وعلى الرغم من موافقتهم على أن أفعل ذلك، فإن تصرفي ذلك كان يفاجئهم. بعد دقائق قليلة من أمرهم بالتوقف، يبدءون في التفكير بحذر قبل أن يتحدثوا. ربما يقلل هذا من سرعة تفكيرهم مبدئياً، لكنهم سرعان ما يعودون إلى طبيعتهم. وعادةً ما يتحدث المتدربين عن كيفية عدم إدراكهم لهذا التأثير السلبي الذي يسببونه لأنفسهم. وليس هذا فحسب، بل إنهم اكتشفوا أنهم عندما يغيرون الكلمات التي يستخدمونها للتعبير عن مشاكلهم، كان يتغير مزاجهم بالتبعية.

سأعطيك أمثلة قليلة عن التغيرات التي حدثت في الحوارات. "ليس بمقدوري تحديد هدف لي في الحياة" ـ "قف". "إنني أحاول تحديد أهدافي... لكني سئمت عدم الاعتراف بقدراتي في العمل" – " قف". "إن مكانتي في العمل أصبحت تتحول إلى الأفضل، لكني أحتاج أن أجد الوسائل لتحسين ذلك... لا يهم ماذا أفعل لأن شريك

حياتي لا يستمع إلي" - "قف". "إنني بحاجة إلى أن أبحث عن وسائل مؤثرة للتواصل مع شريك حياتي". وما إلى ذلك.

في بعض الأحيان، لا يدرك المتدربون على الفور لماذا أقول لهم "توقفوا". على سبيل المثال، حدث يومًا أن قلت ذلك لأحد المتدربين لديّ عندما قال عبارة "ليس بمقدوري تحديد هدف لي في الحياة"، فاستطرد المتدرب مبررًا موقفه: "إنني لست سلبيًا، بل إنني فقط أقر واقعًا". هل تريد أن تصطدم بهذا الواقع عندما تحاول أن تحدد أهدافك؟ إن تحديد الأهداف ليس دائمًا بالأمر اليسير، لماذا إذًا تصعبه على نفسك بقولك إنك لا تستطيع القيام بذلك؟ ركز جيدًا في العبارات السابقة وستعرف لماذا تمثل لك عائقًا. عندما تصرح دائمًا أنك غير سعيد، لن يحسن ذلك من موقفك أو من طريقة تفكيرك.

تدرب على التعبير عن مشكلاتك دون الافتراض أنها مشكلات ميؤوس من حلها. فالشخص الذي يفكر بشكل إيجابي، يمكنه أن يتحدث بشكل إيجابي. لذلك حاول أن تحسن اختيار كلماتك.

٦ـ **كن على يقين مما تفعله:** سيساعدك ذلك في تعزيز تقديرك لذاتك وثقتك بنفسك. فعلى الرغم من احتمال عدم تصديقك ذلك مبدئيًا وشعورك بعدم قناعة ما تقوله، فإن اللاوعي سيتقبل هذه الأقوال ويرسلها إلى منطقة الوعي. إذا كنت ممن يتحدثون ويفكرون مع أنفسهم، فابدأ بوضع بعض الأفكار الإيجابية التي تحدد موقفك وكن على يقين من أنك ستقوم بإنجازها، على سبيل المثال "يجب عليّ أن أحدد أهدافي وأسعى لتحقيقها، إنه لزامًا عليّ أن أدير حياتي بشكل أفضل". استغل كل فرصة لتأكيد ذاتك بأن تكون مدعمًا لها بهذه الطريقة. فبدلاً من قولك "لا أستطيع القيام بذلك"، يمكنك تغيير تفكيرك ليصبح "بإمكاني القيام بذلك"، وعندها ستتمكن من القيام به.

دعنا نستكشف بعض من هذه الأساليب بمزيد من التفصيل وننظر إلى تطبيقات أخرى ربما تجدها مفيدة.

تغيير الماضي والمستقبل

إن إدارة شئون الحياة تهتم بالمستقبل بشكل أساسي، ولكنها لا تهتم بالتأكيد بأحداث وخبرات الماضي بصورة كبيرة. ولكن ما مدى سهولة أن تتجاهل ماضيك؟ إذا التحقت بدورة للتدريب على إدارة شئون الحياة، وطلب منك أحدهم ألا تذكر شيئًا عن ماضيك، أعتقد أنك ستشعر بأن هذا المطلب يحملك ما لا طاقة لك به. فالماضي يتعلق بالمستقبل بشكل كبير، وأؤكد لك أن أسلوب إدارة شئون الحياة يؤثر على كليهما.

لأنك تعتبر مؤرخًا لماضيك، فإن لديك القوة لتحول الذكريات السلبية إلى ذكريات إيجابية. إنني لا أطلب منك أن تعيد كتابة ماضيك وتزييف الذكريات، فقط قم باستعادته عن طريق طرح أسئلة صحيحة ومفيدة. على سبيل المثال إذا كانت أيام الدراسة مرتبطة لديك بالذكريات غير السعيدة، بصرف النظر عن مدى كآبتها بالفعل، عندما تطرح هذا السؤال "ما الذكريات السعيدة التي يمكن أن أستدعيها من هذه الأيام؟" ستبحث عن الأحداث الإيجابية فقط. وعندما تستمر في التفكير، ستجد العديد من هذه الأحداث. وبذلك ستجد أن هناك توازنًا بين الذكريات الأليمة المرتبطة بالأحداث المؤسفة والذكريات السعيدة. لكي تنظر نظرة عادلة ودقيقة لأحداث الماضي، عليك إعادة النظر فيها بمزيد من التركيز على الأحداث الإيجابية.

يمكنك إجراء تجربة بسيطة عن طريق إعادة كتابة ماضيك. ولمساعدتك في ذلك، أود أن أخبرك بقصة "مارشا".

دراسة حالة: "مارشا"

كانت "مارشا" شغوفة جداً لكي تتدرب على الأساليب التي تساعدها على إدارة شئون حياتها. في أول الأمر كانت أسبابها للقيام بذلك هي أنها تريد التحدث عن المتاعب التي واجهتها في الماضي، لذا انتابني القلق لأني أعرف أن التدريب على شئون الحياة ربما لا يتيح لها الفرصة لإعادة النظر في هذا الجزء من حياتها. ولأن هناك بعض أشكال أخرى من الاستشارة والعلاج النفسي تؤيد البحث في الماضي، ولكني دائمًا أجد أنه من المناسب إتاحة الاختيار للمتدرب حتى يتخذ القرار الذي يراه مناسبًا. فالمتدرب سيقوم بإحداث تغيير فقط عندما يكون مستعداً لذلك. أما قلقي على"مارشا" فكان مصدره أنني وجدتها غير مستعدة للتفكير في المستقبل أو لأن تقوم بأي تغيير.

كانت "مارشا" تميل للتحدث عن الماضي حيث عاشت مرحلة طفولة قاسية. فكان والدها رجلاً عنيفًا، بينما كانت والدتها دائمة المعاناة وتذكرها دائمًا بالتضحيات التي قامت بها من أجلها وكيف دمر والدها حياة كل الأشخاص المحيطين به وبشكلٍ خاصٍ حياتها. قد يبدو أن هذا الأمر لا يمكن علاجه خلال برامج التدريب على إدارة شئون الحياة وحله عن طريق عبارات مثل "دعك من الماضي وهيا نركز على المستقبل". فعلى "مارشا" أن تتبنى اتجاهًا فكريًا إيجابيًا، لكن يظل الماضي عائقًا أمامها. لهذا أصيبت بالإحباط ورفضت المضي في البرنامج، كما رفضت أيضًا أن تستخدم أي أساليب أخرى متاحة تساعدها على التغيير. في النهاية أشعر بالامتنان تجاه "مارشا" لتقديمها لي هذا الإسهام في مجال عملي عن طريق مواظبتها على التدريب. وهذا ما حدث في النهاية.

بدأت تدريب "مارشا" من خلال تعليمها المبادئ التي تساعدها على التفكير الإيجابي. فشجعتها على طرح أسئلة جديدة على نفسها ترتبط بالموقف الحالي الذي تعيشه. وبذلك بدلاً من أن تطرح على نفسها أسئلة مثل "لماذا تسير حياتي على هذا النحو؟ لماذا أواجه هذه المشكلات؟" تحولت الأسئلة لتصبح "كيف أحول الأمور لصالحي؟ كيف أتقدم للأمام؟" وقد أحرزت "مارشا" تقدماً بالفعل وأدركت كيف دفعتها الأسئلة الصحيحة إلى الأمام. غير أنها أثناء حديثنا، لا تزال تتراجع قليلاً وتتحدث عن الماضي. وفي إحدى المرات قالت "إنه لشيء مخزٍ أن والدي لم يحاول أن يفعل ذلك مطلقًا".

لقد أثارت تلك العبارة اهتمامي، لذلك قلت لها "أخبريني عن شيء إيجابي في شخصية والدك". اندهشت "مارشا" لرد فعلي. ثم قالت لي "حسنًا إنه كان طباخًا ماهراً"، وتوقفت لبرهة، ثم أردفت بنبرة مترددة "في الواقع، كان والدي أفضل طباخ، وكانت أمي لا تجيد الطهي على الإطلاق. ولا أعتقد أن أمي كانت تستمتع بالطهي، لذلك كان أبي يقوم بطهي معظم الطعام. وكان حريصًا على أن يعد لنا ما نفضله من أنواع الطعام ويبتعد عن ما لا نفضله. كما كان يصنع قطع خبز حلوة المذاق. إنني أتذكر كيف كنا نجلس في المساء ونتناول الشاي مع قطع الخبز هذه. كان أبي يغسل لي قميص المدرسة بعد عودتي منها يوميًا". لأنني كنت أطرح عليها سيلاً من الأسئلة، استمرت في الحديث عن ذكريات الطفولة الخاصة بها. إن الأمر ليس إعادة كتابة التاريخ بقدر ما هو استعادة لبعض أجزائه. وتلعب الأسئلة المطروحة دوراً أساسيًا في الحفاظ على صفاء ذهنك. إنك تستخدم هذه الأسئلة في الحصول على معلومات عن نفسك وحياتك وخبراتك وماضيك ومستقبلك. استمرت الجلسات مع "مارشا" وبعدها شعرت بكثير من الرضا عن نفسها وماضيها ومستقبلها.

في الجلسات الأولى، أود أن أفسح المجال للمتدربين كي يتحدثوا عن أنفسهم. ويتمثل دوري في طرح أسئلة عن أنفسهم وأن أستمع جيداً إليهم. ربما تسأل نفسك كيف يجدي ذلك نفعاً فيما يخص التفكير الإيجابي؟ حسنًا إن أغلبية المتدربين يصفون أنفسهم بأنهم شخصيات إيجابية. غير أنه عند مناقشة المشكلات التي يواجهونها، يؤكد القليل منهم قدرتهم على أن يستمروا إيجابيين.

إذا عشت بالطريقة التي ترغب فيها بالفعل، فلن تواجه أية مشكلات. أتذكر عندما كنت أعمل في مستشفى مختصة بأمراض الشيخوخة عندما كنت أبلغ من العمر ١٨ عامًا. كان الجناح عبارة عن وحدة يبقى فيها المرضى فترات طويلة حيث يتم إعادة تأهيلهم وعلاجهم نفسيًا. عندما كنت أذهب كل صباح إلى هذا الجناح، كنت أشعر أن الحياة بطولها لا تزال

أمامي. غير أن المسنين الذين ينتظرون رحيلهم من الدنيا يحيطون بي من كل جانب. إن الجو لم يكن كئيباً كما تعتقد. تخيل أنك تسير في مثل هذا المكان فيحييك أحدهم قائلاً "مرحباً، "إيلين"، إنه يوم مشرق، أليس كذلك؟" إن ما كان يهز مشاعري بشدة هو قدرة بعض المرضى على أن يظلوا مبتهجين. وكنت أتساءل كيف يتسنى لهم ذلك؟ إن الخبرات الحياتية التي لديهم كنت أرى آثارها على وجوههم، ولكن يبقى شيء وحيد بعيداً عن الإصابة بالشيخوخة، ألا وهو ذلك الاتجاه الإيجابي في التفكير. فهناك في هذا المستشفى، لا يوجد أي دليل على الحياة السعيدة التي عاشوها في الماضي، وبالكاد تجد ما يميزهم عن بعضهم في ظل هذه الظروف المشتركة.

هناك مواقف في الحياة لا يمكنك السيطرة عليها، لكن العقل لديه استعداد جيد للسيطرة على الأمور. إن التحكم في الأمور ليس بالأمر السهل أو اليسير كي تتعلمه، فمن النادر وجود وسائل جيدة يمكنك الاستعانة بها في هذا الأمر. فما يعنيه تحمل المسئولية يخضع لتفسيرات متنوعة. على أية حال، ربما يمكن الوصول للمكون الأساسي لتفكيرك عن طريق طرح الأسئلة الصحيحة على نفسك.

تنظيم الأفكار في اللاوعي

يحاول عقلك أن يجد الإجابات على كل سؤال تطرحه عليه. يؤدي السؤال السلبي في كثير من الأحيان إلى إجابة سلبية. وهنا تكمن قوة اللاوعي لدى الإنسان، فإنك إذا بعثت برسالة إلى اللاوعي، فيمكنها أن تصبح حقيقة أكثر من أي منطق فكري آخر.

لا تستطيع منطقة اللاوعي التمييز بين ما هو حقيقي وما هو ليس بحقيقي. لذلك، قد تقدم منطقة الوعي معلومات تظن منطقة اللاوعي أنها حقيقية. فيما يلي مثال على مدى تأثير منطقة اللاوعي على تفكير الإنسان.

دراسة حالة: "جيري"

اشترى "جيري" مكاناً في المدينة يقضي فيه إجازته الأسبوعية. كانت المشكلة الوحيدة التي تواجه "جيري" أن المكان كان معرضاً دائماً للاقتحام في أثناء غيابه وذلك بسبب موقعه البعيد، حتى نظام الإنذار لم يستطع منع الدخلاء من محاولة الاقتحام. لذلك فكر "جيري" في فكرة جيدة. كتب لافتات ضخمة ووضعها حول هذا المكان من الخارج وكتب عليها بخط كبير "تحذير – إن هذا المكان يحتوي على ثعابين. إذا لدغتك من فضلك اتصل بأقرب مستشفى".

إنني لا أعرف مدى شرعية ما قام به، لكن هذه اللافتات الرادعة كان لها أثرها. فمنذ وضع هذه اللافتات، أصبح المكان آمنًا من أي دخلاء. هنأ "جيري" نفسه على هذه الخطة المحكمة، واستعد لقضاء إجازة سعيدة في هذا المكان المنعزل.

أثناء هذه الإجازة أزعجه شيء آخر. فقد كان هناك نشاط غير معتاد في المنطقة التي تحيط بالمكان والتي كانت مليئة بالحشائش حيث كان يسمع بعض الأصوات ويرى بعض الأشكال الغريبة. كذلك شعر بالرعب الشديد كثيراً من قطعة خرطوم مياه. في صباح يوم الأحد قرر "جيري" أن يعود إلى لندن. فقد شعر بتوترٍ شديدٍ أرجعه إلى إحساسه بأن عليه الكثير من أعباء العمل التي لم ينته منها بعد.

في الإجازة التالية عاد إلى المكان نفسه. لكنه حتى لم يطأ الباب بقدمه خوفًا من الثعابين التي تعبث في الظلام. وعلى الرغم من أن المنطق يؤكد عكس ذلك، فإن "جيري" لم يستطع أن يقاوم فكرة احتمال وجود ثعابين تختبئ في الظلام. لذا، تسبب هذا الموقف في إصابته بخوف مرضي أدى به في النهاية إلى بيع هذا المكان.

إن تطور هذا الخوف المرضي بهذه الصورة لدى "جيري" من الواضح أنه رد فعل مبالغ فيه. غير أنه يقترح علينا أنه يجب علينا مراقبة أسلوب تفكيرنا بشكل دائم، وأنه يجب علينا توخي الحذر بشأن المعلومات التي نرسخها في أذهاننا دون قصد أو تعمد. ربما تكون في لحظةٍ ما على يقينٍ تام من أنك قادر على القيام بشيء ما، لكن أثناء القيام به قد يساورك الشك بشأن قدرتك على إتمامه. ربما يكون الأمر سيئًا عندما تفكر بعقلانية شديدة بخصوص المهام البسيطة. إن بعض المتدربين عندي من مديري الشركات العالمية الذين يتسمون بالكفاءة التامة في وظائفهم، أخبروني بشعورهم كيف أنهم يكونون غير مؤهلين لمواجهة بعض المواقف. وبذلك، ربما يتسبب الضغط عليهم أو موقف زميل معين أو مجرد دعابة أو ملحوظة وجهت إليهم دون مبالاة إلى إشعال فتيل الشعور بفقدان الأمان لديهم.

أهمية وجود الرفقاء

إنك تؤدي مهمة – مهمة تغيير حياتك. يتناول النصف الأول من هذا الكتاب أساليب إدارة شئون حياتك. فهدفك هو الوصول إلى وجهتك وتحقيق ما تسعى إليه بشكلٍ كامل. قبل القيام بأية رحلة، عليك دائمًا أن تستعد لأي احتمالات؛ أي أن تتخذ كل الاحتياطات اللازمة. إذا أردت بشدة القيام برحلة تنطوي على مصاعب لم تقم بها مطلقًا من قبل، فعليك أن تصطحب معك أشخاصًا قاموا بمثل هذه الرحلة، أو على الأقل عليك أن تتحدث معهم وتستفيد من خبراتهم.

سيكون هناك العديد من الأشخاص الذين يساعدونك في الاستعداد لرحلتك، لذلك دعنا نقوم ببعض الأعمال التي تجمع رفقاء التدريب مع بعضهم البعض.

ما صفات الأشخاص الذين يستطيعون أن يكونوا رفقاء لنا أثناء التدريب على إدارة شئون الحياة؟ حسنًا، ربما تفترض أنهم أشخاص يؤيدونك باستمرار ويفهمونك ويتعاطفون معك. قد يتصف بعض من رفقائك بهذه الصفات. لكن المفاجأة هي أن رفقاء التدريب ليس من الضروري أن يتسموا كلهم بهذا النمط من الشخصية. فالرفيق يجب أن يكون شخصًا محفزًا لك، وربما تجد أن أكثر الشخصيات التي لا تفضلها هي التي سيكون لها دور في تقدمك المستقبلي، حتى لو كانوا أشخاصًا لا تعدهم من أصدقائك.

على أية حال، وجدت السبب الذي دفعك كي تحدث تغييرًا في حياتك. بالطبع، ستجد بعض الأشخاص الذين لهم حقوق عليك يعارضون هذا التغيير. إنهم ليسوا أشرارًا كما قد يبدو. ولكنهم ربما يحبونك كما أنت عليه الآن، وربما يكونون غير مستعدين لقبول الشخص الجديد الذي ستكون عليه فيما بعد. غير أنك الآن لديك الرغبة في التغيير، وستتغير. فحياتنا لا تسير على منوال ثابت وتؤثر التجارب التي نمر بها تأثيرًا كبيرًا على مجراها. فإذا فعلت كل شيء تراه مناسبًا لك، فإنه ليس بالضرورة أن يحظى باستحسان الجميع.

إنني أقول ذلك لأنه ليس سهلاً أن تحيط نفسك بأشخاص يوافقونك على كل شيء تقوم به. فأحيانًا يحدث سماع الرأي الآخر فارقًا لديك. إن الأشخاص الذين يحبونك يمكنهم أن يتقبلوا الحقائق التي تذكرها ويستخدمونها لكل ما هو في صالحك، بينما يتصيد الأعداء كل الأشياء غير الصحيحة التي تقوم بها لاستخدامها في كل ما يسبب لك الضرر. لذلك، لا داعي للاستهانة بآرائهم. إن الشخص الذي يصيبك بضرر يمكن أن يقدم لك خدمة دون قصد. حتى إذا كان هذا الضرر بالغًا وتشعر بأنك لن تتحمل منه المزيد، فربما تكون هذه هي نقطة البداية التي تدفعك إلى إحداث التغيير في حياتك. إذا اعتبرت أن هؤلاء الأعداء ضمن "رفقاء التدريب"، سيعطيك ذلك قوةً تدفعك لأن تبقى إيجابيًا تجاه أي موقف يواجهك. إن الرسالة المهمة هنا هي محاولة تحقيق التوازن الذي يجب أن يتوفر في كل مواقف الحياة. لكي تختبر التفكير الإيجابي لديك، يجب أن تمر بمواقف متعددة تظل إيجابيًا خلالها.

يختلف المنهج الذي أتبعه في التدريب على إدارة شئون الحياة عن المنهج الذي يستخدمه الكثير من المتخصصين والممارسين في هذا المجال. فهم يشجعون المتدربين على أن يبتعدوا عن الأشخاص المحيطين بهم الذين لا يقومون بتشجيعهم سواءً كانوا من الأصدقاء أو من أفراد الأسرة. عندما التحقت بهذا العمل، أخبرتني أختي عن حوار دار بينها وبين أمي. وكان

موضوع الحوار عن متى سأحصل على الوظيفة المناسبة لي. لم تكن والدتي وأختي يؤيدان الوظيفة التي أعمل بها. وعلى الرغم من أنني متأكدة أن قلقهم كان نابعًا من خوفهم الحقيقي عليّ، فإنني ظللت أفتقد تأييدهم لي.

ماذا سيكون رد فعلك؟ هل سيجعلك ذلك أكثر إصرارًا على التحدي كي تثبت أنهم أخطئوا، أم أنك ستسقط عند أول عقبة تواجهك؟ حسنًا، كانت رغبتي الشخصية أن أثبت أنني على حق، حيث لا يوجد تأكيد على إثبات خطأ الآخرين. يوجد أشخاص في حياتك يحبونك بالفعل ويهتمون بك. أما امتناعهم عن تأييدك فإنه لا يعني أنهم لا يحبونك. فمن المحتمل أن يتخذوا القرار الخاطئ على أساس المنطق الصحيح كما يحدث عندما تتخذ قرارًا صحيحًا على أساس منطق خاطئ: إن العامل المهم هو كيفية تفسيرك للموقف. بالطبع لا تريد أن تخوض المعركة بمفردك ولكن كن مستعدًا لدرجة من درجات الاكتفاء الذاتي والاعتماد على النفس. في النهاية، هل أدركت بشكلٍ صحيح معنى رفقاء التدريب على إدارة شئون الحياة؟

الملخص

- عرف نفسك بشكل إيجابي. اكتب بعض العبارات الإيجابية واستخدمها يوميًا لكي تؤكد على التزامك بتحقيق أهدافك.
- اطرح الأسئلة الصحيحة.
- نظم أفكارك. وكن حذرًا فيما يخص المعلومات التي ترسخها في عقلك الباطن.
- كن واعيًا بالأفكار السلبية التي تنقص من قدر نفسك.
- كن حذرًا عند استخدام الكلمات التي تعبر بها ليس فقط عن نفسك، وإنما أيضًا عن الآخرين.
- لكي تعزز من تقديرك لذاتك، اكتب إنجازاتك في قائمة. اكتب أيضًا مهارات تطوير الذات التي ستعمل على تنميتها في المستقبل.
- استخدم الملف الخاص بك لبناء مستقبل باهر.
- استغل التخيل الإيجابي في إحراز التقدم.
- ابحث دائمًا عما يدفعك للأمام.
- ابحث عن رفقاء يساعدونك في التدريب على إدارة شئون حياتك.

الفصل الرابع

القدرة على حل المشكلات بطريقة منطقية

ما مدى كفاءتك في إدارة المشاكل التي تواجهك؟ ربما يعتمد ذلك على نوع المشكلة التي تتعامل معها. أريدك أن تعلم عزيزي القارئ أنني لا أشير هنا إلى القرارات السياسية التي تؤثر على البشرية أجمعها. إنما أتحدث عن تلك المشكلات التي تواجهنا يومياً.

إن ما يعتبر حجر عثرة في طريق شخصٍ ما يمكن أن يعتبره شخص آخر مجرد شيء تافه. لذلك، ليس هناك جدوى من مقارنة مشكلة بأخرى. من خلال مجال التدريب على إدارة شئون الحياة، لم أحاول مطلقًا أن أعرف سبب المشكلة. إنني أفضل أن أركز على مدى شعور صاحب المشكلة بالقلق والاضطراب، وأحاول أن أعمل على تخفيف حدة هذا الشعور عنده بأقصى درجة ممكنة. فمهما تكن الأسباب التي تجعلك تشعر بالقلق، يجب عليك أن توليها اهتمامك.

من الفوائد العظيمة التي تعود على الشخص عندما يتدرب على إدارة شئون الحياة أنه يتم توفير شخص آخر يمكنك استخدام آرائه وأفعاله كمقياس لمدى قبول الأفكار التي تطرحها أو مدى فعاليتها. فالشخص الذي يدرب الآخرين على إدارة شئون حياتهم يظل محايداً وواقعياً فيما يخص مشكلات الآخرين لأنه لا يتأثر بها. ماذا يحدث إذا كنت قادراً على تبني المفهوم نفسه لمواجهة مشكلاتك، هل تتخيل مدى سهولة إيجاد الحلول؟

يدور هذا الفصل عن كيفية إيجاد طريقة لحل مشكلاتك دون استنزاف طاقاتك الداخلية، وبذلك يمكنك تحقيق أهدافك. فالمشكلات التي نواجهها تلعب دوراً مفيداً ومهمًا في تنمية شخصيتنا. فيمكنها أن تظهر جوانب لا نراها في أنفسنا، ولذلك أريدك أن تتعلم أنه يجب عليك التعامل مع هذه المشكلات على أنها عوامل مهمة وحتمية لا تخلو منها الحياة. لا تستنفد وقتك وأنت تتساءل "لماذا تحدث هذه المشكلات لي أنا فقط؟". فمن المفيد أكثر أن تتساءل كيف يمكنك أن تتعامل معها.

دور العاطفة في حل المشكلات

لا شك أنك تشعر بالطمأنينة عندما تعرف ماذا سيحدث لك بعد ذلك. فهناك القليل من الأشخاص الذين يفنون حياتهم في توقع الأشياء غير المتوقعة. أخبرتني إحدى صديقاتي كانت على دراية كبيرة بالطب النفسي أن المرضى الجدد في كثير من الأحيان يقولون لها "إنني لا

أؤمن بالعلاج النفسي" على الرغم من أن سبب ذهابهم إليها هو فقط إحدى المشكلات التي تواجههم. مهما كان السبب، فهم يريدون معرفة ماذا سيأتي بعد. إنهم يسعون للاطمئنان بأن ما سيأتي بعد ذلك سيكون على ما يرام.

تُفقدنا المشكلات زمام السيطرة على الأمور. والتخلص من الاحتمالات المطمئنة يجعلك تشعر أنك تسقط، دون أن تجد ما يضمن لك هبوطًا آمنًا. وعندما يزيد الشعور بعدم الراحة، يساورك الشك في المعتقدات التي كنت تؤمن بها سابقًا وتبدأ البحث عن خيارات جديدة.

إن الأساليب التي سنتناولها في هذا الفصل هي كالتالي:

- تغيير أسلوب إدارتك للحياة
- تحمل مسئولية حل المشكلات
- التعامل مع المرض وليس العرض
- تحديد دورك في مواجهة المشكلات
- تهيئة جو مناسب للتفكير

لا أعتبر المعلومات التي أقدمها في هذا الكتاب أمرًا حاسمًا لا مجال للمناقشة فيه. أردت أن أشير إلى هذا الأمر الآن لأنه رغم يقيني من فاعلية الأساليب التي أنت بصددها الآن، فإنني أرى أن هناك رسالة خاصة بكل واحد منا يمكنه استخلاصها من كل مشكلة تواجهه.

تعد هذه الأساليب بمثابة حجر الأساس الذي ستبني عليه طريقتك فيّ حل المشاكل التي تواجهك. إنك تمر بمشكلات تتعلق بك فقط، لذلك يجب أن تسمح لنفسك بالتفكير فيها وتختبر المشاعر المرتبطة بها. عندما تظل إيجابيًا، فإن هذا لا يعني أنك تنكر ما تشعر به حقيقةً. لأنه عندما تثق في نفسك وقدراتك، تصبح مشاعرك في أمانٍ تام. وبذلك، سوف تفيدك هذه المشاعر كثيراً. وفيما يخص المتدربون عندي، كان من الواضح أنه في بعض الأحيان تتسبب المشكلات في أن يعاني بعضهم من مشاعر مؤلمة تلازمهم لمدة طويلة بعد الحدث. بينما في أحيانٍ أخرى، ينكر بعض الأشخاص هذه المشاكل مما يتسبب في هروب بعضهم من هذه المشاعر أو حتى من الحياة نفسها. لكي تتجنب السقوط في هذه الهاوية، يجب أن تتخذ قراراً واعياً للتكيف مع المشاكل التي تواجهك بسهولة. إليك بمنهج جديد يمكنك أن تتبناه، وهو أسلوب خاص بي واستعمله مع أصحاب المشكلات المترددين عليًّ.

إن المشكلات دائمًا ما تسبب الشعور بالألم. وهناك محاولات دائمة للبحث عن الحل السحري أو أسهل الطرق لحل المشكلات. إنني شخصيًا لا أسلم بوجود حياة خالية من المشاكل. لذلك، أشجع كل المتدربين أن يواجهوا مشكلاتهم، لكنني أؤكد أيضًا على أن التدريب

على إدارة شـئون الحـيـاة ليس بمعـزل عن مـعـالجـة المشكلات. وفي النـهـاية، سـيكون الأمـر باختيارك أنت، لأنك ربان السفينة. وبدلاً من الاصطدام بالحائط نفسه في كل مرة، يمكنك تغيير الطريق الذي تسير فيه عند الضرورة لتعود سالمًا إلى المسار الصحيح بأقصى سرعة ممكنة.

تغيير أسلوب إدارتك للحياة

إنني متأكدة من أنك على دراية بهذه الظاهرة: أثناء قراءتك لمقالٍ ما في إحدى الجرائد أو استماعك لقصة ما يخبرك بها صديقك، تجد أن الأفكار تتسارع داخل عقلك ليتوقع ماذا يحدث بعد ذلك أو ماذا يعتقد أن يحدث بعد ذلك. يعتمد تتابع الأحداث في ذهنك على كيفية رؤيتك للعالم من حولك. تعمل المشكلات على وقف ذلك التتابع وتعوق مسيرة الأمور. من أجل العودة إلى طريقك، فـإنك بحاجة إلى أن تجد حلاً لهذه المشكلات. ويفسر ذلك حقيقة أنك ربما ترى مشكلة ما كبيرة جدًا، بينما لا يراها الآخرون كذلك. فالناس يختلفون في كيفية إدارتهم لشئون حياتهم وكيفية تفسيرهم للمشاكل التي تعوقهم.

لذلك إذا كنت تتقيد بنظامك الحالي بشدة، فإن هذا يعني أنك ستواجه العديد من العقبات والمشكلات. هناك عامل مشترك يسبق التقيد بنظام بعينه، ألا وهو الامتناع الشديد والخوف من التغيير.

بالتأكيد ستسأل نفسك هل كلما أحدثت تغييراً في حياتي سأواجه المزيد من المشكلات؟ ليس بالضرورة أن يحدث ذلك. إذا قررت أن تحدث تغييرًا في حياتك، فإن ذلك سيهيئ لك نظامًا جديدًا. وبالتالي، كلما أحدثت تغييراً في حياتك، كان من المحتمل ابتكار نظم جديدة لإدارة شئون حياتك. إنك لا تزال تعاني من المشكلات، لكن هل ترى مدى المرونة التي تتمتع بها في مواجهة هذه المشكلات؟ على سبيل المثال، دعنا نفترض أنك تقدمت مؤخرًا بفكرة قصة قصيرة إلى إحدى المجلات وكانت المفاجأة أن محررة الجريدة أعجبت بقصتك. كانت المشكلة الوحيدة في أن النهاية لا تعجبها وتريدك أن تكتب نهاية أخرى. من الواضح أنك تعرف الشخصيات التي وردت في قصتك، لذلك من المهم أن تؤلف نهاية تعكس هذه الشخصيات دون أن تتنازل عما تتصوره من أجل العمل. فكما يمكنك تصور نهايات مختلفة لقصتك كما تشاء طبقًا لرؤيتك للأمور، فإنه يمكنك تطبيق ذلك في حياتك أيضًا. بالطريقة نفسها، إذا كان هدفك هو أن تصبح لائقًا بدنيًا وقررت أن تمارس رياضة المشي، لكن أثناء تحقيقك لهدفك واجهك شد في عضلاتك. في هذه الحالة ستلجأ إلى تغيير أسلوب إدارتك للموقف بأن تمارس رياضة أخرى، السباحة مثلاً، وبذلك سوف تدرك هدفك وهو أن تصبح لائقًا بدنيًا دون التقيد بأسلوب واحد.

عندما تقرر في لحظةٍ ما أن تبذل مجهوداً واعيًا للتفكير بشكل إيجابي، سوف تتمكن من تغيير أسلوب إدارتك للحياة. وبدلاً من أن تصاب بالإحباط عدة مرات لنفس السبب مما يعوق تقدمك، عليك إعداد خطة بديلة؛ أي الشروع في التفكير لإيجاد حل للمشكلة.

الملخص

- من الأفضل أن تجعل هدفك أهم شيء في ذهنك وأن تعتبر المشكلات كأنها تحدٍ ضروري عليك التغلب عليه طوال الوقت.
- تعد المشكلات جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية.
- لا توجد قاعدة تقول إنه يمكنك تحقيق أهدافك دون إصرار.
- عندما تقبل فكرة أن المشكلات تعد أمرًا ضروريًا في الحياة، يجعلك ذلك تفكر في الحلول بشكل أفضل.

تحمل مسئولية حل المشكلات

إن الطريقة التي تحدد بها المشكلة ستؤثر بشكلٍ كبيرٍ على كيفية تعاملك معها. إذا نظرت إلى الاستمارات في نهاية الكتاب ستجد بها جزءًا يختص بمناقشة التحديات والعوائق والمشكلات الحالية. إن كلمة عائق كلمة معبرة تمامًا، لأن كيانك البدني والذهني يكون في حالة توقفٍ تامٍ عندما تواجهك أية مشكلة. تتمثل الطريقة المثلى للتغلب على هذا العائق في أن تتساءل "لماذا أواجه هذه المشكلة؟"

ربما لا تكون واقعًا تحت تأثير وهم أنك ستعيش حياة سعيدة خالية من أية مشاكل، لكن لا يزال بعض الناس يجدون أنه من الصعب عليهم تقبل فكرة أن الحياة لا تسير دائمًا كما يريد الإنسان. كما أن لك خطة تسير وفقها في حياتك، فستجد كل شخص لديه خططه الخاصة به. وكما أنك تميل إلى تغيير أفكارك، فالآخرون يريدون التغيير أيضًا. وما كان يعد هدفًا مشتركًا في مرحلةٍ ما ربما لا يصبح كذلك في مرحلةٍ أخرى. وإذا كان كل الناس يستخدمون الأسلوب نفسه في إدارة حياتهم، فستكون لديهم المشكلات نفسها أو سيفتقدون هذه المشكلات. من الواضح أن الواقع يخالف ذلك، ولذلك تصبح المشكلات جزءًا لا يتجزأ من حياتنا اليومية ويجب علينا التعامل معها بشكل يومي.

ربما تعتقد أنه عندما تواجه المشكلات بشكلٍ متكرر، فلن تصطدم بالمشكلات القديمة بالقدر نفسه من الألم. فعندما تقبل فكرة أن المشكلات تتغير دائمًا، سيجعلك ذلك تتوقف عن

التساؤل "لماذا تحدث هذه المشكلات لي؟" إن المشاكل لا تستهدفك بشكل شخصي، فمجرد معرفتك لكيفية التكيف مع المشكلة، سيسبب لك القليل من المعوقات أثناء إدارتك لشئون حياتك، بينما فقدان هذا التكيف، سيعوق تقدمك بشكل حتمي. وبذلك، يكمن الحل الوحيد في أن تأخذ على عاتقك مسئولية حل مشكلاتك ولا تلجأ إلى إلقاء اللوم على الآخرين.

التعامل مع المرض وليس العرض

عندما تتعرف على المشكلات التي تواجهك، سيكون من السهل أن يرهقك التفكير في الأشياء الثانوية التي أفضل ما توصف به أنها أعراض للمرض وليست المرض نفسه. لذلك في الجانب الخاص بالعلاقات الأسرية تظهر عبارة "لا تزال أمي تتدخل في شئون حياتي". إن التدخل المستمر بالتأكيد يؤدي إلى حدوث مشكلات. لكن القضية الأساسية تنتج عن الخلل الذي أصاب العلاقة وأيضًا عن تخطي الحواجز بين الأشخاص. إذا ما ألقيت مسئولية حل المشكلة على شخص آخر، حتى وإن كان هذا الشخص هو المتسبب فيها، فربما تتوقع أنه سيعمل على حلها. لكن ماذا يحدث إذا شعر هذا الشخص أن تدخله سيكون مفيداً لك أو أنه سيحدث إسهامات مفيدة في حياتك؟ بهذه الطريقة لن تكون هناك فرصة أمامه لحل هذه المشكلة، أليس كذلك؟ ماذا عن علامات التبرم والاحتجاج التي تظهرها باستمرار؟ حسنًا، إذا لم تكن تجدي نفعًا في الماضي فلا تتوقع منها ذلك في المستقبل. إن الجسم يصبح لديه مناعة ضد نوع معين من العلاج وكذلك تصبح الحلول القديمة للمشكلات غير مؤثرة. إن التغيير في أسلوب إدارة المشكلات أمر مطلوب.

دراسة حالة: "سيوبان"

أتت إلي إحدى المتدربات التي تدعى "سيوبان" وكانت تشتكي من تدخل حماتها في حياتها. على الرغم من أنها كانت مقتنعة تمامًا بأنها جربت العديد من الحلول المختلفة لمواجهة هذه المشكلة، فإنها كانت دائمًا ترى أن المشكلة تكمن في حماتها. وبذلك، تعاملت "سيوبان" مع أعراض هذه المشكلة والتي تتمثل - كما تذكر "سيوبان" - في إحباطها الشديد نتيجة عدم احترام حماتها لها وعدم محاولتها لتجنب الأشياء التي تزعج "سيوبان". وبعد إعادتها لتحديد المشكلة أدركت "سيوبان" أن عليها أن تتحمل مسئولية حل هذه المشكلة وإيجاد حل يكون مجديًا. لذلك عندما وصفت المشكلة في البداية ذكرت "تتدخل حماتي باستمرار في شئون

حياتي"، لكن بعد إدراكها للمشكلة غيرت وصفها السابق ليصبح "تتمثل المشكلة في عدم قدرتي على وضع حدود واضحة لعلاقتي مع حماتي والتكيف مع أسلوبها". إنه تغيير عظيم، وبعد ذلك أرادت "سيوبان" أن تحل هذه المشكلة لكن مع التركيز هذه المرة على أسباب المشكلة، أي حدود العلاقة مع حماتها، وقررت التدخل قبل أن تتفاقم المشكلة.

من العادات التي كانت تغضب "سيوبان" أن حماتها كانت تتصل بها لتخبرها أنها قادمة إليها في خلال عشر دقائق. كانت "سيوبان" من قبل تقضي المساء غاضبة من الزيارة غير المتوقعة وغير المرغوب فيها والتي قطعت يومها. بعد أن وضعت الحدود بينها وبين حماتها، أصبحت قادرة على أن توضح لها أن هذا غير مناسب. في البداية، عبست حماتها وكانت ترد بعبارات مثل "حسنًا إذا كنت لا تريدين رؤيتي..." لكن "سيوبان" كانت ترد عليها بأسلوب لطيف ومهذب فكانت تقول لها "نحن نحب أن نراك ولكن الوقت غير مناسب اليوم". بعد عدة أسابيع، فهمت حماتها ما كانت تقصده وفهمت الحدود الجديدة التي وضعتها "سيوبان".

إن ما يتوجب عليك القيام به هو أن تفعل مثل "سيوبان"، أي أن تحدد السبب الأساسي للمشكلة وتأخذ على عاتقك مسئولية حلها. إن ما أعنيه هو أن تدرك بوضوح كيف تؤثر المشكلة عليك وما الدور الذي تقوم به للتغلب عليها وحلها. إذا اعتقدت أنك لست طرفًا في حدوث هذه المشكلة، فإنك بذلك تستبعد أن تكون طرفًا في حلها أيضًا. عندما راجعت "سيوبان" المشكلة، أصبحت هي التي تملك زمام الأمور. ربما تلجأ إلى وضع هذه الحدود أحيانًا، عندما يتدخل الآخرون في حياتك. الخيارات المتاحة أمامك هي: أن تتكيف مع المشكلة، أو أن تظهر مشاعر الاستياء تجاهها، أو أن تقوم بدور الضحية، وتظل تحت إمرة الآخرين، أو أن تتعامل مع المشكلة وتحاول إيجاد حل لها.

عندما تفكر في الطريقة التي يتصرف بها الآخرون، فلن تتمكن من الوصول إلى حلول سريعة للمشكلة. عندما تتعمق وتحاول فهم لماذا تتدخل أمك في شئون حياتك، ستجد نفسك غارقًا وسط مجموعة من التخمينات والافتراضات. حتى وإن اعتقدت أنك وجدت الحل، فإن هذا لن يقضي على المشكلة. عندما تركز بشكل كبير على مسألة وضع حدود واضحة للعلاقة مع الآخرين، فإنك تدفع بنفسك للتفكير في حل للمشكلة.

تحديد دورك في مواجهة المشكلات

تدريب

دورك كمشاهد

سأقترح عليك تدريباً تقوم فيه بدور المشاهد، لكنك ستكون مشاهداً محايداً. إذا قمت بهذا التدريب، ستجد كيف يكون من المفيد أن تنظر إلى مشكلات الآخرين وكيف سيساعدك ذلك في حل مشكلتك. يحدث ذلك إذا أخذت الأساليب التي ستطورها وتطبقها على المشكلات التي تواجهك.

فيما يلي بعض المشكلات التي تواجه الآخرين:

١ـ إن زوجتي لا تساندني.

٢ـ يعاملني رئيسي بشكل سيئ.

٣ـ يستغلني أصدقائي.

تعد كل نقطة من النقاط السابقة مشكلةً بطريقة أو بأخرى. إنني متأكدة من أنك ستتفق معي في ذلك، لكن انظر إلى اللغة المستخدمة للتعبير عن هذه المشاكل: ستجد أن التركيز دائماً على الشخص الآخر. من أجل السيطرة الحقيقية على المشكلة وإيجاد حل عملي لها يجب أن يكون التركيز عليك أنت. لذلك، دعنا نتناول هذه المشكلات بمزيدٍ من التفصيل. استخدم دفتر ملاحظاتك واقترح بعض الحلول الممكنة لكل مشكلة من هذه المشكلات. اكتب العديد من الحلول على قدر استطاعتك دون أن تقضي وقتاً طويلاً في القيام بذلك.

ما رأيك في الحلول التي وضعتها؟ سأطرح عليك بعض الحلول التي اقترحها المتدربون، عندما اتبعت معهم هذه الطريقة:

- **المشكلة الأولى:** ابحث عن شريكة أخرى. اطلب من زوجتك المساندة. تعلم عدم الاعتماد عليها بصورة كبيرة. أخبرها بما تشعر به تجاه عدم مساندتها لك. ابحث عن المساندة التي تريدها عند الآخرين.
- **المشكلة الثانية:** تحدث مع رئيسك عما تشعر به. احصل على وظيفة أخرى جديدة. اعتمد على نفسك. تجاهل رئيسك. حسّن من مستوى أدائك في العمل. قدم تقريراً في رئيسك إلى من هو أعلى منه. أخبر رئيسك أنك ترفض أسلوبه في التعامل معك.
- **المشكلة الثالثة:** كون صداقات جديدة. ضع حدوداً واضحة لعلاقتك بهم. أخبر أصدقائك أنك ترفض طريقتهم في التعامل معك. توقف عن محاولة إرضائهم.

كما ترى، هذه الحلول متنوعة. وتعتمد صحة هذه الحلول أو عدم صحتها على قدرتها على التخلص من المشكلة. ويكون الحل صحيحًا عندما يكون مناسبًا لك. وبالطبع، إنك تسعى إلى أفضل نتيجة ممكنة لمشكلاتك. لذلك، لماذا لا تجعل تلك هي نقطة البداية؟ الآن حان الوقت لتغير دورك وتقوم بدور الشخص المسئول والمؤثر.

دورك كشخص فعَّال ومؤثر

أعد النظر في المشكلات السابقة مرةً أخرى. في هذه المرة، تخيل أن هذه المشكلات تؤثر عليك. ستجد الآن أن الحلول تظهر بشكلٍ مختلف. ربما لا تريد وظيفة جديدة أو لا تريد أن تتجاهل رئيسك. فإذا كنت ستواجه هذه المشكلة بشكل يومي، يجب عليك أن تجد حلاً لها. استمر في التفكير في أفضل نتيجة ممكنة واكتبها. تخيل أن هذا يحدث. اجعل هذه الصورة راسخة وقوية في خيالك. دون أن تقلق بشأن كيفية تحقيق ذلك، اطرح على نفسك هذا السؤال "هل أنا واثق من أن هذه النتيجة قابلة للتحقيق؟"

إذا كنت تثق في ذلك، ستبدأ التفكير في "الكيفية"، كيف تجعل ذلك يحدث، وسوف يساعدك عقلك في البحث عن الحل. على الجانب الآخر، إذا لم تكن واثقًا في أن الحل الذي اخترته يمكن أن يتحقق، ستبقى المشكلة فيك أنت. فمجرد الرغبة في التغيير لا تكفي لإجراء هذا التغيير. وإذا لم تكن على قناعةٍ تامة من الحلول التي اقترحتها، ستبقى هذه الحلول غير منطقية وسيصعب تحقيقها. وسوف تصبح المشكلة في وجود شيء ما يؤثر عليك ولا يمكنك تحديده. لقد أصبحت شخصيتك سلبية تمامًا، لذلك تصبح الرسالة التي تقولها لنفسك هي "لا يوجد ما أستطيع القيام به حيال ذلك". إنك تقوم الآن بدور المشاهد الذي يعاني من مشكلاته الخاصة.

يتمثل الحل في عودتك للمشكلة وأن تقوم بدور مؤثر لتجد الحل المناسب لها. إذا لم يكن الحل مجديًا، جرب أسلوبًا آخر أو جرب استراتيجية جديدة خاصة بك. فعندما تقوم بدور المشاهد، يمكنك إظهار أفضل ما لديك لحل المشكلة. وعلى ذلك فإن قيامك بدور المشاهد سيفيدك، حيث سيمكنك من أن تستعد وأن تبحث عن حل لمشكلتك، ولكن عليك أن تقوم بدور مؤثر لتبدأ في تنفيذ الحل الذي اقترحته.

الملخص

- حدد السبب الأساسي لمشكلتك، بدلاً من تشتيت ذهنك في التفكير في الأعراض.
- عندما تتعرف على المشكلة ضع نفسك فيها، وعليك أن تدرك أن الأمر بيدك في أن تبحث عن الحل.

- فكر في أسلوب إدارتك لحياتك. هل يتمتع بالمرونة؟ هل يحتاج إلى التغيير حتى تصبح قادراً على تحقيق أهدافك؟ كيف يتأثر هذا الأسلوب بالمشكلات التي تواجهك؟
- لكي يكون الحل واقعياً، فعليك أن تصدق ذلك.
- انظر إلى مشكلتك من خلال قيامك بدور المشاهد واكتب الحلول الممكنة.
- إذا كان الحل مناسباً لك، فقم بأداء دور الشخص الفعال والمؤثر ثم قم بتنفيذ هذا الحل.

أصبح لديك الآن أسلوباً فعالاً يسمح لك بحل مشكلاتك. يمكنك أن تستخدمه بنجاح لتحدد بدقة الوقت اللازم لحل المشكلات التي تواجهها. يفرض عليك هذا الأسلوب أن تخصص وقتاً للتفكير في المشكلة وأن تجد حلاً لها وأن تضع الخطة لتنفذها. وسوف يدهشك أن الوقت الذي تخصصه لحل هذه المشكلات سيكون قصيراً جداً. لكن هذه الحلول تختلط مع الأفكار الأخرى التي تحتاج أيضاً مساحة من التفكير وتبدأ في الاستحواذ على تفكيرك وتأبى إلا أن تفكر فيها. وبدلاً من التركيز على مشكلة واحدة، تجد أن هذه الأفكار تتبادر إلى ذهنك في وقت غير مناسب على الإطلاق.

بعد ذلك هناك "وقت للحديث" وهو الوقت الذي تقضيه للحديث عن المشكلة. ربما يمثل ذلك متنفساً كبيراً لك يسمح لك باستخراج مكنونات صدرك والتقليل من العبء الذهني الواقع عليك. ربما يمدك ذلك بالعون أو المساعدة للنظر إلى الموقف نظرة جديدة يمكن أن تؤدي إلى الحل. هناك بعض المشكلات التي لها العديد من الحلول، وكلما تحدثت عنها، تجد حلاً آخر، لكن بالطبع لن يقدم الحديث عن المشكلات حلاً لها دائماً.

إذاً، دعنا نقوم بإفساح مجال أوسع لإيجاد الحلول.

تهيئة جو مناسب للتفكير

تدريب

يمكنك استخدام دفتر ملاحظاتك في هذا التدريب. استغرق بضع دقائق لاسترجاع حدث ما يمنحك شعوراً إيجابياً. يمكن أن يكون هذا الحدث فيلماً ممتعاً أو وجبة تفضلها أو وقتاً ممتعاً قضيته مع شخص تحبه أو يوماً جميلاً. إنك تبحث عن ذكرى تضعك في إطار ذهني مريح أو يكون من السهل عليك أن تستحضر موقفاً ما في ذهنك. بمجرد أن تختار هذا الحدث، قم بتدوينه في دفتر ملاحظاتك. لكي تجعل الصورة أكثر وضوحاً، حاول إضافة تفاصيل أكثر إليها. إن ذلك سيساعدك في إثارة حواسك، حيث تجد نفسك تستدعي حاسة الشم والتذوق والسمع والإحساس بالألوان المرتبطة بالموقف.

ستكون هذه الذكرى بمثابة الجو الذي تعده لنفسك أثناء التفكير؛ وكأنك تهيئ لنفسك مكانًا منعزلاً تدخل وتخرج منه وقتما تشاء لتفكر في المشاكل التي تواجهك.

من الجدير بالذكر أن تخلو بنفسك في هذا المكان فترة من الوقت، لمدة عشر دقائق يوميًا، مثلاً، خلال الأيام القليلة التالية، للتركيز على معرفة نوع الجو الذي ستعده لنفسك لاستخدامه بسهولة بعد ذلك. وجد بعض المتدربين أنه من المفيد لكل واحد منهم أن يجهز البيئة المحيطة به مثل أن يجد مكانًا هادئًا لا يقاطعه فيه أحد أو أن يستمع إلى موسيقى تهدئ الأعصاب أو أن يتخلص من أي شيء يقيده في الحركة ويجلس على كرسي مريح ويركز تفكيره على مراقبة تنفسه لبضع دقائق. بعد أن تعد هذا الجو الخاص بك والمناسب للتفكير، يجب عليك أن تنتقل إلى المرحلة التالية.

مرحلة تناول المشكلة

تدريب

١ـ باستخدام دفتر ملاحظاتك، قم بكتابة المشكلات التي تريد أن تجد لها حلاً.

٢ـ اقضِ بضع دقائق في التمتع بالجو الذي هيأته لنفسك.

٣ـ تناول الآن المشكلة الحالية. لا تستغرق أكثر من خمس دقائق للتفكير في حل لها.

٤ـ دَوِّن أفكارك ومشاعرك في الدفتر.

٥ـ راقب حركة تنفسك، إن التنفس عن طريق استنشاق الهواء من الأنف وخروجه من الفم يريح الجسم ويجعله يشعر بالاسترخاء.

٦ـ عد إلى هذه الحالة المزاجية التي كنت عليها من قبل مرةً أخرى لبضع دقائق.

٧ـ عد الآن إلى المشكلة، ولكن هذه المرة ركز على الحلول الممكنة. فكر في أفضل نتيجة يمكنك تحقيقها.

٨ـ دون الحلول التي اقترحتها.

٩ـ عاود الذهاب مرةً أخرى إلى الجو الذي رسمته لنفسك لبضع دقائق.

١٠ـ استغرق عدة دقائق تفكر في إيجاد حلول أخرى. في هذه المرة تخيل أنك وجدت الحلول.

١١ـ في النهاية، اقضِ بعض الوقت في التأمل والتفكير في هذا الجو الذي هيأته لنفسك.

في البداية، سيكون من السهل أن تقوم بهذا التمرين إما في الصباح أو قرب نهاية اليوم. فهذه هي الأوقات التي تتفاقم فيها المشكلات في الذهن. لذلك، إذا أردت أن تنام ليلة سعيدة أو أن تسير أحداث يومك بلا مشاكل، فاستخدم هذه الطريقة. إنها تتطلب منك التدريب لبعض الوقت. حدد المشكلات التي تريد حلها فقط وفكر فيها أثناء جلوسك في هذا الجو الذي أعددته. بعد أن تتدرب بشكل أكبر على هذه الطريقة، يمكنك أن تستخدمها أي وقت تجده مناسباً أثناء اليوم. ولكي تحصل على أفضل النتائج، تأكد من اختيارك للوقت المناسب الذي يسمح لك بالتفكير بشكلٍ واضحٍ دون أن يقاطعك أحد.

عندما تنتقل من مرحلة التأمل في ظل الجو الخاص بك إلى مرحلة تناول المشكلة سوف تجد أنه خلال عملية الانتقال هذه تتبادر الكثير من الحلول إلى ذهنك. غير أنه لا يفضل أن تستخدم هذه الطريقة عندما تكون على وشك النوم. إذا كنت ستذهب للنوم وأنت تفكر في المشكلة، فتوقع أنك ستقضي ليلة غير سعيدة.

على الرغم من أن هذه الطريقة غايةً في البساطة، فإن نتائجها مثيرة بالفعل. فالعقل يدرك سريعاً الإشارات التي تقوم بإرسالها إليه. وبذلك، فإن ما تفعله هو أنك تسمح لنفسك بقضاء وقت أكبر للتفكير في المشكلة والتركيز عليها. عند استمرارك في التدريب على هذه الطريقة، ستجد أنه لن تتبادر إلى ذهنك مشكلاتٍ أخرى غير تلك التي تريد الوصول إلى حل لها، إلا فيما ندر. فكل مشكلة تنتظر الدور المخصص لها. وفي النهاية، يمكنني أن أقول لك إن هذه الطريقة من الطرق الفعالة في حل المشكلات.

دراسة حالة "جيمس"

عندما أتاني "جيمس" تهمه مشكلة بعينها ولكنه اعتبر أن التدريب على إدارة الحياة بشكل أفضل وسيلة لتحسين أدائه في شئون حياته ككل. وعندما ملأ استماراته سجل نقاطاً عالية في كل الجوانب عدا استمارة العلاقة بين الزوجين. على الرغم من أن "جيمس" لديه زوجة، فإنه سجل ثلاث نقاط فقط في هذا الجانب. أما الأمر الذي أدهشني كثيراً أنه لم يكتب أي أهداف أو مشكلات في هذا الجانب.

يمتلك "جيمس" شركة ناجحة جداً تختص بمجال تكنولوجيا المعلومات. ويقضي معظم وقته في جو مليء بالمشكلات التي يعمل على حلها، ولكنه لم يكن متحمساً لفكرة قضاء بعض الوقت لحل مشكلة بعينها. في النهاية، كانت لدى "جيمس" القدرة على حل هذه المشكلات عندما

تتجمع كلها. أثناء فترة تدريبه على إدارة شئون حياته بشكل أفضل، طلبت منه أن يستخدم طريقة تهيئة جو خاص به يساعده على التفكير وذلك من أجل تحديد بعض الأهداف في جانب العلاقة بين الزوجين. على الرغم من أنني لاحظت أنه شخص عنيد، فإنني عرفت أنه ليس من هؤلاء الأشخاص الذين يهربون من مواجهة التحديات، حيث كان يفخر بقدرته على حل المشكلات.

والآن سأترك "جيمس" يكمل قصته بنفسه، ولنستمع إلى كلماته.

"اندهشت عندما رأيت كل هذه الاستمارات ولكنني استمتعت وأنا أملأها. فإنني لم أجد مشكلة في تحديد الأهداف، لأنني أقوم بذلك طيلة حياتي. ملأت كل الاستمارات حتى وصلت إلى الاستمارة المتعلقة بجانب العلاقة بين الزوجين. فوجدت أنني كنت سأشعر بمتعة أكبر إذا كنت أملأ الإقرار الضريبي الخاص بي. أقول لكم الحقيقة، إنني لم أستطع منع نفسي من الشعور بالضيق. وكنت أتمنى ألا تلاحظ "إيلين" ذلك، ولكنها لاحظت.

"لقد كان هذا الجانب من الجدول مميزاً بسبب الدرجات القليلة التي منحتها لنفسي فيه. لكن بمجرد أن فعلت ذلك، همست لي نفسي بأن أمنحها عشر درجات في هذا الجانب. لكني رجل لا يحب أن يتراجع عن قراراته بطبعه، لذلك تركت هذه الدرجة وانتقلت لما يليها. بعد ذلك هيأت لنفسي جواً مناسباً للتفكير لتحديد الأهداف التي تتعلق بجانب العلاقة بين الزوجين. شعرت وكأنني أكتب أشياء كثيرة جداً.

"بعد عودتي إلى المنزل قضيت خمس ليالٍ أفكر في أفكار سعيدة قبل أن أتناول مشكلتي، لكني لم أستطع تحديد أي أهداف تخص علاقتي مع زوجتي. كان يتزايد الضغط عليّ بشكل كبير يومياً لدرجة أنني لم أتخيل أن أعود إلى "إيلين" ولم أحدد أهدافي بعد، لذلك بقيت مع المشكلة.

"لم أصدق الأشياء التي كتبتها في دفتر ملاحظاتي. فقد كانت كلمة "وحيداً" وعبارات مثل "لا أحد أتحدث معه" و"لا يوجد من يساندني" و"لا أشعر بالحب" تتكرر باستمرار. وفي كل مرة كنت أحاول أن أركز فيها على هذا الجانب بعينه، كانت تتبادر الأفكار القديمة إلى ذهني، لكن في النهاية وفي إحدى الليالي في وقت متأخر تشجعت وكتبت بعض الأهداف مثل:

- أن أحب امرأة قوية.
- أن أجد شخصاً أتحدث معه ويتقبل النقد من الآخرين.
- أن أُرزَق بالأطفال.

ثم كتبت بعض المشكلات مثل:

- لا أريد أن أكون الشخص الوحيد المسئول عن حل المشكلات.
- لا أريد أن أتزوج امرأة جميلة تجلب لي المشاكل.
- أريد أن أتعرف على سيدات ضعيفات الشخصية حتى أشعر بقوة شخصيتي أمامهن.

"نظرت إلى ما كتبته في الصباح التالي، أمسكت بالقلم كي أشطب ما كتبته بالأمس، لكن أبت نفسي ألا تفعل ذلك فهذه الكلمات كانت تبدو حقيقية بالنسبة لي. في الجلسة التالية، كانت لا تزال هذه الكلمات موجودة وكنا قادرين على أن نبدأ في حلها. يمكن أن تقول إنني حصلت على نتائج أفضل مما كنت أتصور. لكنني سأقول لكم شيئًا "ليس صعبًا أن تكون صادقًا مع الشخص الذي يقوم بتدريبك على إدارة حياتك. لكن أصعب شيء هو أن تكون صادقًا مع نفسك. وبفضل ذلك تمكنت الآن من حل مشاكلي."

كما رأيت أن طريقة تهيئة النفس في جو يساعد على التفكير قبل الشروع في حل المشكلات من الطرق السهلة للوصول إلى الحل الأمثل.

الملخص

- قم بتخصيص وقت لحل المشكلات التي تواجهها.
- تدرب على تهيئة جو مناسب لك للتفكير في أية مشكلة تواجهك بشكلٍ يومي.
- إذا تبادرت المشكلات إلى ذهنك في غير الوقت المخصص لها، فذكر نفسك أنك تخصص لها وقتًا معينًا للعمل على حلها.
- احرص دائمًا على أن تدون الحلول التي تراها مناسبة، وإلا ستنساها.
- قم بدراسة الحلول التي دونتها مرات. إذا ظلت هي الأفضل، فهذه هي الفرصة للتغلب على المشكلة التي تواجهك.

الفصل الخامس

لا مزيد من الأعذار بعد اليوم

ربما تكون سمعت عن البطل "روجر بلاك" الذي سجل العديد من الأرقام القياسية في رياضة العدو. يعد "روجر بلاك" أحد الأبطال الأوليمبيين الذي حصل على الميدالية الفضية في سباق ٤٠٠ متر عدو، كما حصل على لقب بطل أوروبا مرتين وبطل الكومنولث مرةً واحدة وكذلك حصل على الميدالية الذهبية في بطولة العالم لسباق ٤٠٠ متر عدو. وبذلك، أصبح "روجر بلاك" أعظم قائد فريق رياضي في إنجلترا، واستحق أن يمنح لقب عضو الإمبراطورية البريطانية. إن ما جعل الإنجازات التي حققها "روجر" استثنائية أنه كان يعاني من مرض في القلب ورغم ذلك حقق هذا النجاح الهائل.

على مدار مهنته كرياضي عالمي ظل مرض "روجر بلاك" أمرًا سريًا لا يعرفه أحد سوى أفراد أسرته وأصدقائه المقربين والأطباء الذين يعالجونه. وبعد انتهاء مشواره الرياضي، صرح "روجر بلاك" قائلاً "إنني لا أريد أن يصبح مرضي قضية عامة، ولا أحب أن يكون لي عذر أعلق عليه فشلي".

فإذا كان "روجر بلاك" قد أعلن عن مرضه، لن يندهش أحد عند فشله في تحقيق النجاح في مجال الرياضة. غير أنه على الرغم من المرض الذي كان يعاني منه، فقد اختار أن ينافس في مجال يتطلب لياقة بدنية عالية. لطالما كنت أكن الإعجاب للأبطال الرياضيين الذين يحققون نجاحًا أشبه بالأسطورة، لكن إذا كان هناك شيء واحد يجعلني أتذكر "روجر بلاك" دائمًا، فسيكون هو موقفه هذا. هل استمعت إليه وهو يذكر إنه ليس متحمسًا لتقديم الأعذار. وبالطبع لم يكن يقصد اختلاق مثل تلك الأعذار الواهية التي لا وجود لها، بل إنه لم يكن يقبل أن يقدم أعذارًا حقيقية تستطيع أن تمنعه من تحقيق هدفه.

إن الأعذار هي تلك الأصوات الخافتة التي تدور في أذهاننا وتهمس في آذاننا لتبرر عدم قدرتنا على إنجاز شيء معين. يرى بعض الأشخاص الأعذار وكأنها "صوت العقل"، ولكنني غير مقتنعة بهذا الوصف. جرب القيام بذلك، حاول دائمًا أن تستبدل كلمة "سبب" في كل مرة تريد أن تستخدمها بكلمة "عذر". أعتقد أنك لن تجد الراحة نفسها عند استخدامك تلك الكلمة. فكلمة "عذر" تبدو دائمًا غير مريحة للمتدربين في أثناء حديثي معهم. على سبيل المثال، عندما يذكر لي أحد المتدربين "إن السبب في أنني لم أفعل كذا وكذا هو كذا وكذا" فأرد عليه قائلةً "حسنًا إذا أردت أن تجعل هذا هو عذرك" فإنه يرد "لا إن هذا ليس عذرًا، إنه سبب حقيقي".

إنني أفضل إقحام كلمة "عذر" أثناء حديثي مع المتدربين، لأنها تجعلهم يأخذون رد فعل معين، حيث تجعلهم يتشككون في قراراتهم ويكونون أكثر حذراً أثناء تحديد اختياراتهم ويرون أنه في أي موقف من المواقف سيكون الخيار بيدهم دائماً. ربما يكون من السهل أن تعتقد أن هذه الخيارات التي أمامك هي فقط المتاحة وأن القدر يلعب دوره في توجيه قراراتك وأن الخيارات محدودة أمامك حتى لا تحقق أهدافك. إن التدريب على إدارة شئون حياتك يعني ألا تستسلم لهذا الخيار السهل.

إذا كان السؤال يبدأ بـ "لماذا" فمن الأفضل أن تحوله إلى سؤال يبدأ بـ "لماذا لا؟" لأنك بذلك تضع نفسك أمام تحدٍ ما، وفي هذه الحالة سيكون لديك الخيار إما أن تلجأ إلى نمط تفكير تبحث من خلاله عن العديد من المبررات لعدم إمكانية قيامك بهذا الأمر، وإما أن تحاول البحث عن الطرق المناسبة لمواجهة هذا التحدي. إن العامل الفيصل بين هاتين الحالتين يكمن في موقفك أنت. فأيهما ستختار؟

اختبار نمط التفكير الخاص بك

يظهر الأشخاص الذين لديهم القدرة على تحقيق أهدافهم في الحياة من خلال مواقفهم في الحياة، ومن خلال إصرارهم على النجاح حتى وإن كان ذلك عكس الاتجاه الذي اختاره الآخرون. ولا يعني ذلك استغلال الفرص فقط بل محاولة إتاحتها أيضاً. فإذا اعتمدت على الأعذار، سوف تقضي بقية حياتك نادماً على ما حدث وسيظل عذرك الدائم يعتمد على عبارة "لو كان حدث كذا".

يعتبر الشعور بالخوف من أكثر الأعذار التي تمنعك من تحقيق أهدافك. إذا التمست لنفسك الأعذار التي تبرر عدم قيامك بأداء شيء ما باستمرار، ستكون النتيجة النهائية أنك لن تفعله على الإطلاق. بناءً على ذلك، يجب أن تتخلص من الأعذار بسهولة، لكن لكي تصبح مستعداً، إليك بعض التدريبات المشجعة.

تدريب

اختر إحدى الاستمارات التي دونت بها بعض الأهداف التي تريد تحقيقها. قسم صفحة في دفتر ملاحظاتك إلى قسمين ثم ارسم خطاً رأسياً في منتصف الصفحة. اكتب أحد الأهداف في مقدمة الصفحة بأعلى. على الناحية اليمنى، اكتب العديد من الأسباب التي تدعوك لتحقيق هذا الهدف. على الناحية اليسرى، اكتب الأسباب التي تعوقك عن تحقيقه.

ليس من المهم أن تكون إحدى القائمتين أطول من الأخرى، ولكن المهم هو ما تكتبه في كل قائمة. فيما يلي مثال على ذلك.

الهدف: الحصول على ترقية في العمل	
أسباب عدم تحقيق الهدف	**أسباب تحقيق الهدف**
ليست الترقية مفيدة في عملي	أصر على أن أصبح الأفضل في عملي وأحظى بالترقية.
لا أمتلك المؤهلات اللازمة	سوف أحصل على المؤهلات الضرورية للحصول على الترقية.
لست أفضل مرشح لها	إنني أكثر مرشح يصر على الفوز بالترقية

هل أدركت أن كل مواطن الضعف الواضحة يمكن أن تتحول إلى فرص عليك اغتنامها؟ لا يمكنك أن تتعامل مع مواطن الضعف عن طريق تجاهلها والتمني أن تصبح أفضل. لقد حان الآن وقت مواجهتها والبحث عن وسيلة لتحولها إلى مواطن قوة. إذا كان لديك الإصرار على النجاح، فستنجح طالما أن أهدافك واضحة في ذهنك.

تنقلك الأهداف إلى منطقة جديدة في حياتك. هل تذكر أول يوم لك في الوظيفة؟ هل تذكر كيف كان الجو المحيط بك غير مشجع ولا تشعر فيه بالود أو الألفة؟ هل تتذكر أنه بعد مضي الأسبوع الأول بدأت تتلاشى هذه المشاعر السلبية؟ ذلك لأنك تكيفت مع جو العمل وشعرت بالراحة قليلاً وأخذت تتعرف إلى الأشخاص المحيطين بك وتتعرف على أسلوب العمل. إن شعورك عند قيامك بتحديد هدف ما قد يكون مماثلاً لشعورك في أول يوم في العمل، حيث تقوم بخوض تجربة جديدة عليك تماماً، وربما يكون من السهل عليك أن تعود إلى شعورك المألوف بالأمن بدلاً من خوض التجربة.

دراسة حالة: "توم"

جاءني أحد المتدربين يدعى "توم" كان هدفه هو أن يتزوج. ورغم أنه كان مهتماً بالأمر، فقد كان هناك سبب واحد يمنعه من الإقدام على الزواج، وهو سؤال زميلته في العمل الذي ينوي الزواج بها عن رأيها. وبرر ذلك بقوله "إنها لا ترغب في الزواج". بعد حوار قصير دار بيني وبينه، اتضح لي أنه لم يتخذ قراره بعد بأن يسألها عن رأيها، لكن بما أنه كان شغوفاً لتحقيق هدفه، فقد بدأنا نناقش الخيارات التي لديه.

أخذ "توم" يفكر في احتمالية أن تكون المشكلة بداخله فقط، حيث قال: "إنني أخشى أن ترفض زميلتي الزواج بي وفي هذه الحالة سأخسر علاقة الزمالة التي تجمعنا. إنني حقًا أريد الزواج بها ولكني لا أعرف ما الأسوأ؛ أن أعرف الإجابة أو ألا أعرفها". بالطبع لن يكون "توم" متأكداً من النتيجة حتى يطرح السؤال على زميلته، لكن طالما أنه يخشى مواجهتها، فسوف يظل مصراً على رأيه بأن المشكلة تكمن عندها هي، وبالتالي فإن فرصته ضئيلة ليحقق هدفه من هذه العلاقة. إن ما ساعد "توم" في أزمته تلك أنه ركز على الهدف الذي حدده لنفسه وذكر نفسه بأهمية تحقيق هذا الهدف. لقد اعتمد على خوفه من الرفض وهيأ لنفسه جواً مناسبًا يساعده على التفكير في حل هذه المشكلة. وفي النهاية، استطاع أن يتخلص من كل الأعذار التي تعوقه عن تحقيق هدفه.

توصل "توم" في النهاية إلى أن خوفه من رفض زميلته الزواج منه يمنعه من تحقيق هدفه، لذا، قرر أن يعمل على تحقيق هدفه دون أن يسألها عن رأيها. في النهاية، أدرك أنه إذا ظل سلبيًا هكذا ولم يتخذ الخطوة الصحيحة، فستظل المشكلة كما هي.

إن الحل الصحيح هو الحل الأسهل بكل المقاييس. وعلى الأقل فإنه يسمح لك أن تتقدم في حياتك دون أن تصطدم بالمشكلة نفسها. لذلك، في النهاية طلب "توم" من زميلته الزواج.

لقد شعرت بسعادةٍ غامرةٍ عندما أخبرني "توم" برأيها وقال لي وهو سعيد جداً "لقد وافقت على الزواج بي، إنني متأكد أنكِ ستحبينها كثيراً". ثم ذكر لي أنها هي الأخرى كانت بدأت تفكر في أنه لا يرغب في الزواج وأنه لن يطلب منها الزواج أبداً.

لا أستطيع أن أعدكم أعزائي القراء بأن هناك نهاية أفضل من هذه لأية مشكلة. أما إذا ظللتم طوال الوقت تقدمون الأعذار، فأعتقد أنكم لن تدركوا النهاية مطلقًا.

إن موقف "توم" يذكرني بما أطلق عليه تدمير الذات. إن تدمير الشخص لأهدافه تعتبر ظاهرة شائعة، وهنا تكمن أهمية التخلص من الأعذار وتحديد ما يعوقك بالضبط.

عد إلى التدريب السابق، واقرأ أهدافك مرةً أخرى، ثم حاول أن تستبعد الأهداف التي تعتمد فيها على أشخاص آخرين. أعرف أنه أمر صعب، ولكن إذا لم تعتمد على نفسك، ستنتقل مسئولية تحقيق هدفك إلى شخصٍ آخر. فيما يلي بعض الأمثلة:

- **الهدف المتعلق بالناحية الصحية:** أن أفقد وزني الزائد.
- **العذر:** يصر رئيسي على اصطحاب العملاء لتناول العشاء في الخارج.
- **الهدف المتعلق بالناحية المالية:** أن أدخر بعض النقود.

- **العذر**: ينفق شريك حياتي النقود بشكلٍ مبالغ فيه.
- **الهدف المتعلق بالعلاقات الأسرية**: أن يكون لي أوقات أخصصها لنفسي.
- **العذر**: متطلبات أسرتي تستهلك وقتي بأكمله.

عندما تحمل شخصًا آخر مسئولية الخطأ الذي وقعت فيه، سيبعدك ذلك عن تحمل مسئولية إيجاد حل للمشكلة. ابتعد عن إلقاء اللوم على الآخرين، ولا تحاول اللجوء إلى اختلاق الأعذار. إن مسألة وزنك الزائد ليست غلطة رئيسك في العمل ولا علاقة له بها على الإطلاق. ويمكنك أن تحل مشكلة إسراف شريك حياتك، حتى لو تطلب الأمر الاشتراك في تحمل النفقات أو حتى مناقشة السبب في عدم التواصل الذي حدث بينكما. إن المتطلبات الأسرية قد تتطلب الكثير من الوقت، لكن في النهاية مسألة تنظيم الوقت تعد من الخيارات الشخصية التي يمكنك القيام بها.

العراقيل أمام تحقيق الأهداف

في مجال الكهرباء، تعمل الدائرة الكهربائية القصيرة على نقل التيار خلال مسار يتميز بمقاومة بسيطة. سترى كيف ينطبق ذلك على تحقيق الأهداف. لكي تسير في طريقك الحالي، عليك أن تختار التسلح بأقصى درجات المقاومة أو بأدنى درجاتها. إن اختيار الخيار الأسهل طوال الوقت يعد أسرع الطرق التي تمنعك من إدراك هدفك. لا توجد مشكلة في إحداث بعض التغييرات الطفيفة أثناء تحقيق هدفك، لكن لا بد من إدراك أنك دائمًا ستواجه التحديات التي تقف في طريقك.

إذا أردت أن تعرف العامل الرئيسي الذي يمنع الشخص من تحقيق أهدافه، فعليك البحث عن مدى تقديمه للأعذار. إذا كنت بارعًا في اختلاق الأعذار، حاول أن تستعين ببراعتك هذه في إيجاد الحلول أيضًا. وستجد أن النتائج محفزة بشكلٍ كبيرٍ.

من الوسائل المعرقلة لتحقيق الأهداف أن تجد ذهنك مشتتًا بالتفكير في أحداث ثانوية. وبذلك، تصبح أفكارك مشوشة وتعاني من عدم التركيز على مشكلتك الأساسية. أتتني "تريزا" وهي إحدى المتدربات لتجد عندي حلاً لمشكلتها الناجمة عن أن إحدى صديقاتها خذلتها، وأيضًا كانت تريد أن تستعيد الدافع من أجل البدء في إدارة المشروع الخاص بها.

فقد وعدتها إحدى صديقاتها بأن تدخل معها في شراكة فرحبت بها "تريزا" ويدعمها لها بشراكتها في هذا المشروع. بعد عدة أسابيع، انسحبت الصديقة دون سابق إنذار.

بعدها أتت "تريزا" لبرنامج التدريب على شئون الحياة بعد أن قضت شهراً تناقش الأمر مع أصدقائها وأسرتها. وذكرت لي "لقد فكرت في الأمر كثيراً ولكني لم أعرف سبباً لما حدث. كانت صديقتي سعيدة جداً ولكنها قررت فجأة أن تغير رأيها حتى دون أن تفكر فيما سيحل بي من أضرار نتاج انسحابها هذا".

كان يبدو الأمر غريباً بعض الشيء ولكن بعد مناقشة طويلة اتضح أن "تريزا" في الأصل كانت تنوي أن تعمل في هذا المشروع بمفردها في كل الأحوال. فلم يكن هدفها مشاركة شخص آخر، ولكن فيما بعد أصبحت صديقتها بمثابة العقبة التي وقفت في طريق تحقيقها لهدفها، فإن موقف صديقتها قد خذلها بشدة وسبب لها انتكاسة شديدة. لذلك، قالت لي "لقد فقدت حماسي عندما حدث ذلك. فهل تستطيعين إخباري كيف يمكنني أن أستعيد حماسي مرة أخرى؟"

كانت هذه هي اللحظة الحاسمة للتدخل كمدرب لـ "تريزا" لإدارة شئون حياتها. فقلت لها: "عندما تتوقفين عن إلقاء اللوم على صديقتك فإن هذا سيساعدك". أصيبت "تريزا" بالدهشة قليلاً عندما أخبرتها بذلك. ففي النهاية، كان كل من حولها يتفقون معها على أن صديقتها أساءت التصرف. ربما تكون هذه هي الحقيقة ولكن هذه الحقيقة لم تدفع "تريزا" للمضي قدماً في طريقها. إن الاستمرار في إلقاء اللوم على الآخرين يؤدي إلى الاصطدام بالمشكلة بشكلٍ دائم، بينما كان هدفي أن أجعل "تريزا" تتغلب على هذا العائق.

بعد عدة مناقشات، وافقت "تريزا" على قضاء الأسبوع التالي في العمل على تحقيق هدفها. وأثناء ذلك، بدأت "تريزا" تعين أهمية عدم التركيز على الموقف الذي حدث لها مع صديقتها أو استخدام هذا الموقف كعذر لها يمنعها من تحقيق هدفها. في الأسبوع التالي، عادت "تريزا" إليّ وقد تضاعف الحافز لديها للعمل. واعترفت أن ذلك جعلها تلمس الفارق الكبير الذي أحدثه تغيير طريقة تفكيرها التي كانت تعوقها عن تحقيق هدفها.

إن الدعم الذي نحصل عليه من الآخرين يعد شيئاً مفيداً لنا، لكن عندما يدعمك أصدقاؤك وأفراد عائلتك في مشاعرك السلبية، فسيصبح هذا عائقاً وستعتبره عذراً أيضاً لعدم تحقيق هدفك. لذلك، حاول وبشتى الطرق أن تتغلب على مشاعر الغضب واليأس التي تصيبك أحياناً. ابحث عن التأييد عندما تحتاجه وكذلك ابحث عن التوازن حتى ترى المواقف المحيطة بك من منظور صحيح. غير أنه عندما تتعامل مع موقف صعب وكان كل من حولك يشعرون بصعوبة هذا الموقف، فسوف يختل توازنك. لذا، استمر في طريقك وذكر نفسك دائماً بالهدف الذي

تسعى إليه. حتى إذا صادفك عائق في طريقك، فعليك أن تبذل الجهد كي لا تفقد التركيز في تحقيق أهدافك مهما بلغت شدة هذا العائق أو قوته. عليك أن تضع أهدافك الأساسية نصب عينيك دون تشتيت ذهنك في أفكار ثانوية.

الخوف وآثاره السلبية على التفكير

ذكرت في الفصل السابق كيف يتوقع العقل دائمًا الأحداث في المستقبل. لقد تعلمت ذلك من أحد زملائي الذي يدعى "أندرو والتون" حيث كان يعمل مستشارًا نفسيًا. وقد أعطاني "والتون" كتابًا متخصصًا في علم النفس للكاتب الأمريكي "جورج كيلي"، كانت أهم نظرية في هذا الكتاب تدور حول فكرة أن الأحداث التي نتوقعها هي التي تسيطر على طريقة تفكيرنا.

إن أحد الأدوار التي يقوم بها "والتون" كعالم نفسي أنه يساعد المرضى في التغلب على الشعور بالخوف أثناء الطيران. تلخصت سياسته في "لا تدع نفسك للخيال الجامح". ويشير بالطبع إلى خيال المسافرين الذي يشعرهم بالخوف. كانت أساليبه جيدة جدًا لدرجة أنه في نهاية الدورة استطاع أن يقنع المرضى أن يستقلوا الطائرة دون خوف.

إن ما فعله "أندرو" هو أنه قام بملء المناطق الفارغة في ذهن المرضى حتى لا يدع خيالهم يتطرق إلى الأفكار السلبية. عندما لا نجد حلاً نميل إلى ملء المناطق الفارغة بما نعتقد أنه الحل المناسب. فالشعور بالخوف مثلاً يؤدي إلى لجوئنا إلى الحلول السلبية والزائفة. لذلك عندما تهبط الطائرة ويسمع الركاب أصوات ارتطام العجلات، سيتأكدون من أن الطريق الذي تهبط عليه الطائرة أو أسفلت مهبط الطائرات هو الذي أحدث هذا الصوت. إن هذا يخفف من الشعور بالخوف الذي يشعر به بعض الركاب لاعتقادهم بأن عجلات الطائرة لا وجود لها. بالمثل عندما تقلع الطائرة يتم إخبار الركاب بأن الصوت القوي الذي سمعوه هو صوت سحب عجلات الهبوط، وليس صوت محرك الطائرة.

يُعلم "والتون" مرضاه أن الخوف هو الذي يجعلهم يتوقعون النتائج السيئة لحدث ما. إن ما أدهشني كثيرًا في هذا الأسلوب هو حقيقة أن المرضى يمكنهم تطبيق ذلك على جوانب حياتهم الأخرى.

فلكي تنجح، عليك أن تكون إيجابيًا. يصبح ذلك صعبًا، عندما تصبح النقطة التي تريد أن توضحها غامضة وليست واضحة بسبب الذكريات السلبية التي تشوش عليها، لكن المعلومات التي تحصل عليها هي أهم عامل للربط بين الحاضر والمستقبل.

إن عقولنا لديها معلومات عن الماضي والحاضر تساعدها في توقع الأحداث في المستقبل، وفي الوقت نفسه، فإنها تفضل أن تتنبأ بالمعلومات المستقبلية. مثال على ذلك، ربما يكون لديك هدف إقامة مشروع خاص بك وإدارته بنفسك. تقول لك ذاكرتك الحالية إنك لا تملك خبرة في مجال المحاسبة ولا تستطيع إحضار شخص يقوم بذلك. إن هذا يبدو وكأنه عذر مقبول كي لا تعمل على تحقيق هدفك. على الجانب الآخر، يمكنك الالتحاق بدورة تدريبية لدراسة المحاسبة وبذلك تتخلص من توقع الفشل في المستقبل.

في كل مرة تقدم فيها عذراً تبرر به عدم تحقيقك لأهدافك فإنك تملأ المناطق الفارغة في الذهن بتوقعات سلبية. سواء أكانت هذه المرة الأولى التي تقوم فيها بذلك أم كنت معتاداً على القيام بذلك، فيجب أن يكون الربط بين الحاضر والمستقبل ربطاً إيجابياً. فهذا هو السبيل لتنمية مهاراتك. على سبيل المثال إذا كان هدفك الحصول على وظيفة جديدة، فإن عليك أن تجمع معلومات بقدر المستطاع عن الوظيفة التي ستتقدم إليها قبل المقابلة الشخصية. ربما يطلبون منك التمرن على المهارات التي لديك أو ربما يعلمونك مهارات جديدة لتكون مناسباً للوظيفة بشكلٍ أكبر. كلما جمعت معلومات أكثر عن هذه الوظيفة كان ذلك أفضل بالنسبة لك لأن ذلك يبعدك عن تكرار التجارب السابقة ويمنعك من الوقوع في تجارب غير مرغوب فيها في المستقبل.

تحويل الهدف إلى حقيقة

حان الآن وقت التطبيق العملي. اقرأ الأهداف التي حددتها يومياً لتحتفظ بها في ذهنك وتبقي عقلك في وضع الاستعداد لتنفيذها. عندما يكون تحقيق هدفك هو الفكرة المهيمنة على تفكيرك، ستجد أن المعلومات والفرص المفيدة الإيجابية لن تبتعد كثيراً عن تفكيرك. فإذا تذكرت أنك منذ فترة طويلة كنت تريد الالتحاق بصالة الألعاب الرياضية، وجاءك الرد بقبول التحاقك بهذه الصالة، فضعه في الملف. إذا كنت تفكر في الاشتراك في إحدى وسائل الادخار أو إحدى خطط المعاشات ووجدت معلومات مفيدة في الجريدة في هذا اليوم بخصوص ذلك، فقم بقص هذه المعلومات والصقها في الملف. راجع كل المعلومات التي تضعها في الملف أسبوعياً. إذا لم تقم بإضافة أية معلومة على مدار الأسبوع الحالي، فخذ قرارك للقيام بذلك في الأسبوع التالي.

كلما جمعت معلومات أكثر سيتولد الشعور لديك أن هدفك أصبح حقيقياً. وإذا أضفت شيئاً للملف بشكلٍ يومي، ستصبح أهدافك جزءاً لا يتجزأ من حياتك اليومية، وليست مجرد أحلام يقظة. تذكر أنك عندما تشعر بالخوف وعدم الثقة ستملأ المناطق الفارغة في ذهنك بحلول سلبية وزائفة.

التوقعات الإيجابية

إن كل الأساليب التي ناقشناها في هذا الكتاب لن يكفي أن نستوعبها على المستوى الفكري والنظري البحت، وإنما الطريقة الوحيدة للاستفادة منها هي القيام بتطبيقها. لا تقلل من شأن تأثير التوقعات الإيجابية على الإطلاق. فعقلك سيتوقع نتائج الأحداث التي تدور من حولك في جميع الأحوال. عندما يقول لي أحد المتدربين "لماذا أزعج نفسي بالتفكير، فمن المحتم أنني سأفشل" فإنني أميل إلى الاتفاق معه. فمع وجود نمط من التفكير كهذا، لن يكون هناك أمامه مجال للنجاح على الإطلاق. فنمط التفكير الخاص بنا هو الذي يحدد ماهية الأفعال التي سنقوم بها. إذا كان الفشل هو الشيء الذي تتوقعه، فلن تجد أية مشكلة في طريقك لتحقيق ذلك.

ليس هناك ضمان بأن النجاح سيكون حليفًا لك في محاولتك القادمة. فالأشخاص الذين يحققون نجاحًا عظيمًا يمكن أن تواجههم بعض العقبات. وينظر هؤلاء الناجحون إلى هذه العقبات على أنها مجرد عوائق في طريقهم إلى النجاح وليست محاولات فاشلة. عندما تكون إيجابيًا، سيؤثر ذلك بالتأكيد على محاولاتك لتحقيق النجاح. هل تعرف أحداً لم يعاني قط من الشعور بالإحباط؟ بالطبع لا، إنه شيء عانينا منه جميعًا. يظهر الفرق في أن الشخص الإيجابي لا يتأثر بهذه التجارب المحبطة، بينما نجد الشخص السلبي يعاني من آثارها كثيراً. من الواضح أن الشفاء من هذا الشعور سيأخذ وقتًا طويلاً فلا تتوقع أن تتخلص منه بين طرفة عين وانتباهتها.

التغلب على الشعور بالإحباط

عند إجراء الفحوص على الأشخاص اللائقين بدنيًا، مثل "روجر بلاك"، ستجد أن لديهم قدرة كبيرة على التغلب على الشعور بالإحباط؛ حيث تعود معدلات النبض لديهم سريعًا إلى حالتها الطبيعية عندما يبذلون مجهوداً كبيراً. يمكن تطبيق هذا الكلام على العقول السليمة، فإنها إذا استنفدت كل ما بها من طاقة، فإنها تفقد قدرتها على التفكير. وربما تتزاحم العديد من الأفكار بها في وقت واحد، فإذا كان نمط تفكيرك سلبيًا، ستجد الأفكار الإيجابية صعوبة لتثبت نفسها وسط هذا الكم الهائل من الأفكار السلبية.

قد يفسح هذا الأسلوب الأخير المجال لك للتغلب على الشعور بالإحباط والتخلص من جميع الأعذار التي من الممكن أن تسوقها.

ربما بسبب خبرتي في هذا المجال أشعر أنه من المهم ألا نتغافل عن الأعراض التي تحدث للجسم عندما يكون تحت تأثير التوتر العصبي. تحدث هذه الأعراض نفسها عندما يكون العقل

تحت تأثير التوتر العصبي. انظر ماذا يحدث أثناء تعرض أحد الأشخاص لأية صدمة عصبية. سيخبرك بأنه يشعر أنه كان على وشك الموت حيث تكون نبضات قلبه سريعة وكأنه سيخرج من بين ضلوعه ويشعر برعشة شديدة و يتصبب عرقًا ولا يستطيع التنفس فيكون الشعور المسيطر هو الشعور بالخوف. إنها حقًا تجربة مرعبة.

يجب أولاً تحديد وإدراك علامات الضيق والإحباط التي تظهر على الأشخاص الذين يمرون بأي توتر عصبي حتى يمكن علاج أي عرض من هذه الأعراض. ربما يجعلك ذلك تذكرني وتقول إنني ذكرت في الفصل الثالث أن التفكير العقلاني ليس وسيلة لتهدئة المشاعر. فالإنسان كائن عاطفي بطبيعته ويستجيب لجميع المشاعر ويتأثر بها، لكني سأجيبك بأنه عندما يرفض العقل التسليم بشيءٍ ما، تستجيب جميع الأعضاء لهذا الرفض. إن الأمر ليس غامضاً كما يبدو، عليك أن تنظر فقط إلى ردود الأفعال التي تحدث في أجسامنا للربط بين العقل والعاطفة. فعندما تتحدث إلى شخص تحبه، تشعر بضربات قلبك تتسارع، والعكس صحيح.

من الممكن أن يلعب العقل دوراً كبيراً في جعلنا نشعر بالإثارة والتشويق. كما أن تهدئة الأفكار يمكنها أن تقلل من ظهور أعراض جسدية جديدة وتخفف من تأثير الأعراض الموجودة بالفعل. هناك أيضاً بعض الوسائل التي تمد أجسامنا بالرعاية والعطف والدفء التي نكون في حاجة ماسة إليها أحياناً. إن الآباء يهدئون أطفالهم الذين يبكون ببعض الكلمات والأفعال الرقيقة. وبذلك هم يهيئون جواً فكرياً وبدنياً يريح الأطفال، حيث إن الجمع بين الراحة الفكرية والبدنية يعطي أفضل النتائج.

إذا قمت بتهيئة جو مناسب للتفكير، فإنك ستستفيد من ميزة تخصيص وقت معين لإيجاد حل للمشكلة. فإذا لم تكن هناك ضرورة ملحة لاتخاذ القرار السريع، سيقبل العقل سريعاً نظام التفكير الجديد ويقوم بحل المشكلة في الوقت المناسب. ويعطي ذلك مجالاً أوسع للعقل للتفكير بشكلٍ سليم. إن أهم عامل هو أن تدرك ردود الأفعال والإشارات التي يقوم بها جسمك وأن تتعامل معها. يستخدم المتدربون في كثير من الأحيان هذه الفلسفة، ويجدون طرقًا كثيرة للتعامل مع الأعراض التي تظهر عليهم.

دراسة حالة: "جاك"

تلقى "جاك" مكالمة تليفونية من خطيبته أثناء عمله لتخبره بأنها لا تريد رؤيته بعد ذلك. ولم يكن أمامه سوى أن يتصرف خلال العشر دقائق القادمة لأنه يتوجب عليه حضور اجتماع مهم بعد عشر دقائق، لذا قال للسكرتيرة إنه سيكون في اجتماع قصير لمدة الدقائق العشر التالية

ولن يرد على التليفون. ولأنه يعرف أنه لن يزعجه أحد، استلقى على الأرض داخل غرفة مكتبه وركز على حركة تنفسه ثم أقنع نفسه أنه من الناحية الفكرية يمكنه أن يحل هذه المشكلة عندما يعود إلى المنزل، لكنه لا ينبغي أن يحضر الاجتماع وهو متوتر. لذلك حضر "جاك" الاجتماع وهو يشعر بالراحة بعدما تخلص من الشعور بالتوتر.

دراسة حالة: "هيلاري"

أصيبت "هيلاري" بصدمة عندما سقط سقف الحمام في شقتها الجديدة التي انتقلت إليها منذ أسبوع. لذلك اتصلت بإحدى صديقاتها وطلبت منها أن تستعير حمامها لمدة ساعة. عندما وافقت الصديقة، دفعت "هيلاري" بنفسها داخل سيارتها ومعها حقيبة بها أغراضها. بعد الاستحمام، شعرت "هيلاري" بالراحة وأحست أنها أكثر قدرة على التعامل مع الكارثة.

بمناسبة ذكر الحمام هناك قصة لا أستطيع أن أمنع نفسي من أن أحكيها لكم. كان لدي مكتب أجري به بعض التجديدات. وذات ليلة وفي وقت متأخر قررت أن أذهب لأرى ما أنجزه العمال في هذا اليوم. فوجدتهم أحدثوا تقدمًا عظيمًا وكنت على وشك المغادرة حينما سمعت ضوضاء في الطابق الأعلى، فصعدت لأنظر ماذا يحدث فوجدت أحد العمال خارجًا من الحمام ويقول "أرجو ألا تمانعي استخدامي للحمام. فقد مررت بيومٍ شاق وكنت بحاجة إلى الاستحمام، ولا تقلقي فقد تركته نظيفًا كما كان". ثم بعد ذلك ذهب وهو يدندن ببعض النغمات. في هذه الحالة كانت قدرته على التغلب على الشعور بالإحباط أكثر بكثير من قدرتي على القيام بذلك!

الملخص

- إن الأشخاص الناجحين يتميزون بنمط تفكير إيجابي في الحياة، فهم لا يبحثون عن الأعذار التي يبررون بها فشلهم.
- إن الأمر بيدك لتحدد كيف يمكنك تحقيق أهدافك. لا تلقي بمسئولية فشلك على الآخرين.
- ضع الأعذار جانبًا، وابحث عن السبب الحقيقي لفشلك.
- إن تحديدك لأهدافك يعني أنك انتقلت إلى مرحلة جديدة في حياتك. عليك أن تدرك أن الأعذار التي تقدمها لعدم تحقيق هدفك ما هي إلا جزء من شعورك بالخوف.

- املأ المناطق الفارغة في ذهنك بالأفكار الإيجابية. ويمكنك أن تعتمد على خيالك بدرجة كبيرة في ذلك. قم بجمع المعلومات اللازمة لتحقيق هدفك وحاول تنمية مهاراتك حتى تتخذ القرار الصائب.
- عزز من القدرات التي تمكنك من التغلب على الشعور بالإحباط. اعتمد على الجانب العقلي والبدني في ذلك.
- اقرأ أهدافك التي حددتها يوميًا. إذا أردت أن تحقق هدفًا، فإنك بحاجة إلى تنبيه العقل به. وتذكر دائمًا أن أفكارك هي التي تؤثر على أفعالك.
- راجع المعلومات في الملف الخاص بك أسبوعيًا وتأكد أنك تملأ الخانات السبع.
- قم بتخصيص جدول زمني محدد لتحقيق أهدافك.

الفصل السادس

كيفية إدارة الوقت واتخاذ القرار الصائب

إذا أردت أن تحدث تغييراً في حياتك، فعليك أن تفسح لنفسك المجال لتقوم بذلك. وإذا كنت جاداً بخصوص إحداث هذه التغييرات، فستجد نفسك تسعى لإزالة الفوضى من حولك على كل المستويات لتنال غايتك. لذلك، يعلمك هذا الفصل كيفية إزالة الفوضى المادية المحيطة بك والفوضى الموجودة داخل عقلك لتصل إلى هدفك المنشود. تتعلق معظم جوانب هذه العملية، وليست كلها، بكيفية إدارتك للوقت. إن كيفية إدارة الوقت تؤثر على القرارات التي تتخذها. لذلك، من المهم أن تهتم بتنظيم وقتك وفقًا لأولوياتك، أو أن تخصص أوقاتًا معينة لاتخاذ القرارات المهمة. عليك أيضًا أن تكتشف هل لا زلت تعيش في الماضي أم أنك قادر على قبول ذلك في المستقبل، وهو إتاحة الوقت لتحقيق أهدافك وما ترغب فيه بالفعل.

هناك أيضًا أساليب لتحسين قدرتك على إدارة وقتك وحسن استغلاله. فكما أنه لا يجب أن تتخلص من الأشياء الحالية الموجودة في غرفة ما بمنزلك فقط لتستبدلها بأشياء أخرى مماثلة، فإن ذلك ينطبق أيضًا على تحرير العقل من الأفكار القديمة لأنك لن تحقق شيئًا إذا ملأت عقلك بالأفكار القديمة نفسها أو الطلبات غير المنطقية.

إنني أقول لك ذلك لأنني أعرف مدى سهولة أن تقوم بجمع الأشياء وأعرف أيضًا مدى صعوبة التخلص منها، رغم أنه عند تخلصك من هذه الأشياء ستصبح أنت أكثر تحرراً. وذلك ما جعلني أقرر أن أسير في طريقٍ مختلف وأغير نمط حياتي. فبعد إجراء جراحة العمود الفقري حذرني طبيب العلاج الطبيعي من ارتداء العديد من الأحذية التي تعتبر غير عملية والتي أرى أنها متماشية مع الموضة. كما أخبرني بأنه لا يجب عليّ فقط ارتداء أحذية مريحة، بل إنني في حاجة دائمة إلى الراحة. ومنذ تلك اللحظة أدركت أنه يمكن أن تظل الممتلكات الشخصية امتداداً لشخصيتك دون أن تصبح كماليات لا قيمة لها. فعندما تأتي بأشياء جديدة في حياتك لن تحتاج إلى أن تتمسك بالعديد من الأشياء القديمة.

فيما يلي ملخص للجوانب التي سيتم تناولها في هذا الفصل:

- كيفية تحسين اختيار الأشياء التي تمتلكها
- التحرر من امتلاك الأشياء القديمة حتى لا يعوق الماضي تقدمك في الحاضر أو المستقبل

- إفساح مجال أكبر للتفكير العقلاني
- تعلم كيفية إدارة الوقت
- الأساليب المناسبة من أجل اتخاذ قرارات فعالة

إذا كنت شخصًا منهجيًا ودقيقًا، سيكون الجزء الأول من هذا الفصل مفيدًا لك كي يذكرك بالجوانب التي تحتاج أن تنتبه لها. أما إذا كنت مثل الغالبية العظمى من الناس، فمن المحتمل أن تكون الأدراج الخاصة بك ممتلئة عن آخرها بأشياء لا تستخدمها ودولابك يزدحم بالأغراض غير المجدية.

التخلص من كل ما هو قديم

١ـ **تخصيص الوقت**: عليك أولاً تخصيص جدول زمني لإزالة الفوضى من حولك، والالتزام به. على الرغم من أنك قررت ألا تستغل كثيرًا من الوقت في هذا الأمر، لكن استمع إلى نصيحتي ضاعف الوقت الذي حددته ثلاث مرات. فأمور كتلك لا تستغرق ضعف الفترة الزمنية التي حددتها فقط، بل إنها غالبًا ما تستهلك ثلاثة أضعاف الوقت الذي حددته. بالإضافة إلى أن هذا النوع من المهام لا تستطيع أن تتركه غير مكتمل.

٢ـ **الاستعداد**: إننا جميعًا نعرف أن ما يزيد عن حاجة شخصٍ ما يمكن أن يكون مفيداً لشخص آخر، لكن في الحقيقة يجد معظمنا أنه من الصعب التخلص من بعض الأشياء. والبديل الأفضل في هذه الحالة هو أن تعيد استخدام هذه الأشياء بشكلٍ مختلف، أو أن تدع شخصًا آخر يستفيد منها. ابحث عن أماكن جمع الملابس القريبة لك وكذلك مراكز إعادة تصنيع الأشياء والملاجئ والمحلات التي تشتري الأشياء المستعملة والبضائع التي يتم عرضها في صندوق السيارة والأسواق والمؤسسات الخيرية للتخلص من الأغراض الزائدة. إنني أقترح عليك أن تقوم بتخزين بعض الأشياء في حقائب وصناديق قوية. انس حاويات التخزين إلى أن يحين موعدها. إنني لا أطلب منك تخزين ممتلكاتك التي قمت بجمعها بالفعل في صورة مرتبة ودقيقة. فإن ما يعنيني هو أن تتخلص من الأشياء القديمة وأن تأتي بأشياء جديدة. هيا! استعد للعمل فقد حان وقت التنفيذ.

٣ـ **نقطة البداية**: إن الترتيب يبدأ من المنزل فلنجعله أول شيء نبدأ به. لا توجد مشكلة إذا بدأنا بالتخلص من الأشياء الظاهرة على السطح والمرئية فقط وتتسبب في الفوضى. هناك قاعدة واحدة واقعية في هذا الأمر وهي أنه بمجرد أن تبدأ في التخلص من

الفوضى المحيطة بك، سوف يبدو الأمر في البداية كما لو أنك أحدثت المزيد منها. ولكي تجعل الأمور أكثر سهولة، أقترح عليك أن تبدأ بغرفةٍ معينةٍ والتخلص من الفوضى المتراكمة بها. قم بتخصيص منطقة من المنزل تكون بمثابة مخزن مركزي أو مكان لتجميع هذه الأشياء. ربما يكون المدخل هو المكان المناسب لذلك، حيث يكون قريبًا من الباب كما يعتبر أفضل مكان يمكنك فيه تجميع الأشياء التي ستقوم بالتخلص منها خارج المنزل.

ابدأ بالأدراج والدواليب ثم انتقل إلى الأرفف والأماكن المنعزلة والزوايا المختبئة. إليك الخيارات المتاحة أمامك بشأن ما قمت بتجميعه من أشياء: أن تعيدها مرةً أخرى، أو أن تنقلها إلى مكان آخر، أو أن تتخلص منها. انتبه إلى أول اختيارين. فلن تكون هناك جدوى من هذه العملية إذا أعدت ما جمعته من أشياء لكن في صورة مرتبة، أو أن تبحث عن أماكن ليست ظاهرة لتضع فيها هذه الأشياء. إن الهدف هو أن تتخلص فعليًا من الأشياء التي لم تعد بحاجة إليها. ربما تقول "لكن ماذا أفعل إذا احتجت هذه الأشياء في المستقبل؟" حسنًا إذا لم تعرف بالتأكيد أنك ستقوم بذلك ولديك غرفة لجعلها متحفًا يضم أشياء من الماضي، فلن نجعل الأمر محورًا للنقاش. إذا كان هناك شيء يحمل قيمة عاطفية بالنسبة لك، فاطرح على نفسك هذه الأسئلة: هل يرتبط بذكرى سعيدة أم لا؟ هل سيجعلني أتشبث بالماضي ويمنعني من التقدم للأمام؟ كيف سيؤثر ذلك عليّ إذا لم أعد أمتلكه؟

هناك طريقة أستخدمها مع المتدربين في كثير من الأحيان تسمى "صندوق الذكريات". إنني أطلب من الذين يحاولون التخلص من الفوضى من حولهم أن يملئوا هذا الصندوق بأعز ما يمتلكونه ويودون أنه لو كان بإمكانهم إنقاذه إذا اشتعلت النيران بالمنزل. إن الأمر يبدو مأساويًا بعض الشيء، أعرف ذلك. ولكن لأنني التقيت بأشخاص قُدر لهم أن يفقدوا كل ممتلكاتهم في لحظةٍ واحدة، فقد أصبحت على درايةٍ أكبر بالأشياء التي لها قيمة حقيقية في هذه الحياة.

تخيل أن لديك صندوقًا واحدًا فقط يجب أن يضم جميع الأشياء التي ستحتفظ بها من كل غرفة قمت بتنظيفها. سترى على الفور كيف سيؤثر ذلك على اختياراتك للأشياء التي تريد الاحتفاظ بها. بمجرد أن تضع أي شيء له قيمة حقيقية في الصندوق، سيكون من السهل جدًا أن تتعامل مع الأشياء التي ستتخلص منها. في حالة تخلصك من الملابس، حاول أن تقسمها إلى مجموعات تتلاءم كل منها مع الفصول الأربعة. بعد ذلك، يمكنك أن تتخلص من الملابس غير المناسبة من كل مجموعة على حدة. إذا لم ترتد ملابس في الفصل السابق، فهل من المحتمل أن ترتديها في الفصل التالي؟

دراسة حالة: "إيزابيل"

تم استدعاء "إيزابيل" من عملها بصورة مفاجئة وأخبروها بأن منزلها يحترق. لحسن الحظ لم يكن يوجد أحد في المنزل وكانت عائلتها آمنة وقام التأمين بتعويض الخسارة، لكنها ظلت تتحدث عن الخسارة. قالت لي "بينما كنت أسير وسط الحطام رأيت أشياء قليلة تمنيت بالفعل أني لو أستطيع إنقاذها. ففي كل مرة أعثر فيها على أحد الأشياء التي لها ذكرى لديّ كان قلبي يكاد يطير من السعادة". ما كان على "إيزابيل" فعل أي شيء سوى الاحتفاظ بالأشياء القديمة التي تعتز بها في صندوق واحد بعد ذلك.

لا تسير الحياة بالطبع على منوال واحد، وكذلك الوقت يأبى إلا أن يستمر في الذهاب بلا عودة. لذلك، كما تفكر أحيانًا في الذكريات غير السعيدة التي تعوقك عن تحقيق ما تصبو إليه، فإنك يمكن أن تصادف بعض الأحداث السعيدة. عندما يأتي المتدربون ولديهم العديد من التجارب التي يريدون قصها عليّ، يكون الوقت هو العنصر الأساسي. إن خوفهم من الذكريات الأليمة ربما تمنعهم من إحداث التغيير وتجعلهم يتوقفون عند هذه اللحظة الماضية مما يعوقهم بشكلٍ مستمر عن إحداث هذا التغيير.

إنني متأكدة من وجود أوقات ينتهي فيها الحديث مع أحد أصدقائك إلى استعادة تجارب من الماضي سواء أكانت فكرية أم عاطفية. وتنتهي إلى أنه يجب عليه التخلص من هذه التجربة التي حدثت في الماضي سواء أكانت سعيدة أم حزينة. فإذا كان الأمر يتعلق بك أنت، فمن الصعب أن تجد المخرج. ولن تستطيع أن ترى الأشياء التي أمامك طالما تنظر إلى الوراء باستمرار. لذا، دع نفسك تخوض هذه التجربة. فهذا أفضل خيار لديك. الآن، أدر بصرك في أرجاء المنزل هل تريد أن تعيش وسط متحف أو مكان مقدس يضم أشياء وذكريات من الماضي؟

بما أننا بشر، فإننا نحتاج إلى توفير متطلبات الحياة الأساسية من طعام ودفء ومأوى. إن توفير هذه المتطلبات يعني أنك تستثمر وقتك في تأمين متطلبات حياتك. وفي كثير من الأحيان يعتبر توفير سبل الراحة أهم الأولويات لدى الإنسان. فإذا كنت تعتقد ذلك، ستكون أوضحت ما تفكر فيه بطريقةٍ تعكس احتياجاتك وحالتك النفسية. وأحيانًا يحدث شيء ما في عقلك الباطن، فتشعر على الرغم من أن البيئة المحيطة بك تبدو كما لو أنها تبعث على البهجة والسرور أن هناك شيئًا لا يجعلك تشعر بالراحة. فكما نخزن الأشياء القديمة في أماكن معينة، تختزن عقولنا الذكريات والتجارب الماضية. ويعد التحرر من الماضي على المستوى المادي أفضل طريقة لتحرير العقل من الذكريات الماضية.

دراسة حالة: "كليف"

لدى "كليف" الكثير من الذكريات السعيدة عن الفترة التي قضاها في الجامعة وهو لا يزال مولعًا بها. في الواقع، تجد شقته تعكس ذكريات الماضي بصورةٍ واضحة: حيث تمتلئ الحوائط بصور لحفلات صاخبة ورحلات ومعسكرات وإجازات نهاية الأسبوع وحفلات غنائية، بالإضافة إلى صورة لخطيبته السابقة. نعم كانت لدى "كليف" ذكريات سعيدة، وكان كل يوم يستعيد هذه الذكريات. وكانت مشكلته الوحيدة أن الحياة تبدو الآن أقل مرحًا مما كانت عليه في هذه الأيام. فكيف يمكنه أن يستعيد شعوره كطالب مرةً أخرى؟

خلال أيام الأسبوع، كان يهتم "كليف" بالجانب العملي في حياته. أما في العطلات الأسبوعية، كان يعود إلى أيام الدراسة وذكرياته السعيدة عندما كان طالبًا. فكان يذهب إلى هذا الدولاب القديم الذي شهد أسعد أيام حياته. وحينما كان يزوره أصدقاؤه القدامى، كانوا يلقون التعليقات نفسها على هذا الدولاب القديم الذي لا يزال "كليف" محتفظًا به مثل "إنك لن تتغير مطلقًا يا "كليف" أما زلت تحتفظ بهذا الدولاب القديم؟ ألا تنوي شراء آخر جديد" وما إلى ذلك. على الجانب الآخر، كان أصدقاء "كليف" قد تغيروا. ولذلك، بدأ "كليف" يشعر بالحيرة؛ حيث إن وضعه الحالي يبدو غريبًا بالنسبة للآخرين، كما أنه لم يعد قادرًا على استعادة الأجواء السعيدة التي كان يعيشها مع أصدقائه القدامى في الماضي.

سمع "كليف" نصيحتي وقام بفحص شقته فحصًا دقيقًا في محاولة للتخلص من الذكريات الماضية، ولكني في البداية شعرت أنني لن أستطيع أن أطلب منه أن يتخلص من الأشياء التي يحبها، بدلاً من ذلك طلبت منه أن يبعدهم عن نظره لفترة. في الواقع، لا أزال أجد صعوبة في ألا أظهر مدى دهشتي بسبب الفرق الذي أحدثه ذلك في حياته. فهناك بعض المتدربين الذين لا يمكنني نسيانهم، ويعد "كليف" واحدًا من هؤلاء. ففي جلستنا التالية لم أفتقد تلك النبرة المرحة في حديثه رغم تخلصه من ذكرياته الماضية. بالإضافة إلى أنها كانت المرة الأولى التي يحدثني فيها عن الأشخاص الذين يعملون معه رغم أنه لم يتحدث عنهم مطلقًا قبل ذلك. فأخذ يتحدث في هذه الجلسة عن تلك السيدة المرحة التي تعمل في الكافيتريا التي تظهر إعجابها بأسلوبه في الحياة، وعن سكرتيرته التي تتملق فيه طوال الوقت، وكيف أنه التحق ببرنامج للتدريب على التايكوندو لمدة خمسة عشر أسبوعًا.

في الأسبوع التالي، أخبرني "كليف" أنه تخلص من العديد من محتويات شقته، وأنه الآن مشغول في إعادة تزيين الشقة وتغيير الألوان وشراء أثاث جديد وإعداد حفلة عشاء يدعو فيها

القليل من أصدقائه في العمل. في البداية، كان "كليف" يشعر بالخوف الشديد من التغيير لكن بمجرد البدء كان من السهل عليه أن يملأ الفراغ الذي أصبح لديه بأشياء جديدة.

إن استيقاظك كل يوم في الأجواء المحيطة بك نفسها يمكن أن يؤدي إلى فقدانك الإحساس بما يحدث حولك. إن هذا لا يعني أنك لا تشعر بالمؤثرات على كل المستويات. فبمجرد أن تغلب "كليف" على العقبة الأولى، أصبح بإمكانه أن يحدث تغييرات على كثير من أصعدة حياته دون أن يطلب مني مساعدته في ذلك. أي أنه عندما قام بالتخلص من العقبات المادية المحيطة به، أصبحت ردود أفعاله تلقائية.

لماذا لا تضع في اعتبارك أخذ مشورة أصدقائك في هذا الأمر؟ ربما يكون هناك شيء تغفل عنه ولكنهم يلاحظونه في الحال. إنني استعنت بأختي في هذا الأمر وأشارت عليّ أن منزلي يحتوي على الكثير من ذكريات الماضي، وأن هذه الأشياء هي التي تحول دون تقدمي. إنني لا أقترح عليك أن تتخلص من كل ذكريات الماضي، لكن تخلص فقط من الذكريات التي تمنعك من تقبل الحاضر. أخبرتني إحدى المتدربات أن صديقتها ساعدتها في تجديد مطبخها. إنها أيضًا تحب الطهي. لكن عندما تزوج الأولاد وتركوا المنزل واضطرت إلى أن تطهو لنفسها ولزوجها، بدأت تشعر أن هذا الأمر أصبح شاقًا عليها. كان المطبخ مكانًا تجتمع فيه الأسرة ويمتلئ بالصخب والضحك، وهناك كانت توجد لوحة الملاحظات المليئة بوصفات وضعها أفراد الأسرة. فماذا يمكن أن يحل محل هذا الجو الممتع؟

في الواقع، بعد إجراء بعض التغييرات البسيطة، استطاعت هذه المتدربة أن تستعيد حبها للطهي. تغيرت الوصفات التي كتبها أفراد الأسرة على لوحة الملاحظات واستبدلتها بكتاب "أفضل المأكولات لفردين". وظهرت أولويات جديدة في قائمة التسوق الخاصة بها. في السابق اعتادت هذه المتدربة أن تدور في أرجاء السوبر ماركت وهي تضع الأشياء في العربة، فقط ليؤنبها زوجها ويذكرها بأنهما ليسا بحاجة إلى كل هذه الأشياء، فهما شخصان فقط. أما قائمة التسوق الجديدة الخاصة بها الآن فقد أصبحت عملية وبذلك تخلصت من كلمات التأنيب التي كان يلقيها زوجها على مسامعها في كل مرة تخرج فيها للتسوق.

الملخص

- إذا كنت متمسكًا بذكرياتك القديمة، فاستخدم دفتر ملاحظاتك لتدوينها. يمكنك إعادة قراءة هذه الذكريات عندما تشعر أنك بحاجة لذلك.
- يجب ألا تعيش وسط ذكريات الماضي.

- خطط من أجل المستقبل. استخدم الملف في الاستفادة من بعض التجارب القديمة. إذا أردت أن تجعل مستقبلك يبدو مشرقًا، اجعله مشرقًا على الورق أولاً.
- لا تقلل من تأثير ما يحيط بك من أشياء. فمثل هذه الأشياء هي التي تقوم بإثارة آخر فكرة تتبادر إلى ذهنك في المساء، وأول فكرة تخطر ببالك في الصباح.

تحسين القدرات العقلية

على عكس الاعتقاد الشائع بأن الذاكرة تضعف مع التقدم في السن، ثبت الآن أنه في الظروف الطبيعية يكون لدى العقل قدرة كبيرة على تخزين الذكريات. ولكي تعزز من هذه القدرات، فإنه من المهم أن تستمر في تغذية عقلك بمعلومات وذكريات جديدة إما عن طريق تعلم مهارات جديدة أو تحسين قدراتك العقلية عن طريق حل المسائل العسيرة وكذلك الكلمات المتقاطعة وغيرها من التدريبات لتقوية الذاكرة. فدون إجراء العقل لمثل هذه العمليات باستمرار، سيتم تشويش ما تم تخزينه في الذاكرة. إننا تحدثنا عن التخلص من الفوضى على المستوى العملي. أما على المستوى الفكري، فيجب أن يظل العقل مشغولاً ونشيطًا حتى يصل إلى حالة من صفاء الذهن ووضوح الأفكار. عندما تعمل الذاكرة بشكلٍ جيد، يمكنك تخصيص مساحة فكرية تسمح لك باستخدام كل قدراتك للتعامل مع مشكلةٍ معينةٍ أو موقف بعينه. من أجل إفساح المجال للتفكير العقلاني، يجب أن يظل العقل مليئًا بالمعلومات والأفكار على عكس ما كان من قبل.

صفاء الذهن للتفكير بشكل أفضل

إن المرحلة الأولى في عملية إزالة الفوضى من العقل والتفكير بشكلٍ أفضل هي وجود العقل السليم، ثم بعد ذلك تأتي مرحلة ترتيب العمليات الفكرية وفق أولوية كل منها. فكما أنه من المهم أن تنظم وقتك وفق أولوياتك، فإنك بحاجة إلى ترتيب أفكارك أيضًا بطريقة منظمة. إن العقول السليمة لديها قدرة أفضل على التركيز عند التعامل مع أي موقف من مواقف الحياة. يساعدك ذلك عندما تريد أن تركز انتباهك على شيء معين، لذلك إذا كانت لديك مشكلة في عملك تتطلب منك تطبيقات فكرية عديدة، ستجد أنه من الصعب إيجاد الحل لهذه المشكلة إذا كنت تفكر في أشياء أخرى ثانوية مثل متى ستصطحب الأطفال إلى المدرسة، أو ماذا ستتناول في العشاء هذا المساء أو هل دفعت فاتورة التليفون أم لا، وما إلى ذلك. إن الشيء الجدير بالذكر في هذا المقام هو أن إدارة الوقت لا تتعلق فقط بما تقوم به من عمل، ولكنها تتناول أيضًا كيف تستخدم عقلك خلال هذا الوقت.

كيفية إدارة الوقت

إن الوقت ليس ظاهرة غامضة تساعد بعض الأشخاص وتأبى أن لا تمد يد العون لآخرين. إذًا، لماذا يستطيع بعض الأفراد تحقيق الكثير من الإنجازات؟ لا يمتلك رجال الأعمال المشهورون من أمثال "ريتشارد برانسون" وقتًا في اليوم أكثر مما تمتلك، وكذلك من يتأخر على مواعيده بشكلٍ دائم ليس لديه وقت أقل من الآخرين. هناك العديد من التطبيقات العملية التي بإمكانك استخدامها للحصول على نتائج فورية في هذا السياق، لكن هذا فقط في حالة استعدادك لتحمل مسئولية إدارة وقتك. فأنت الشخص الوحيد الذي يمكنه تنظيم وقته. قد يطلب منك بعض الأشخاص إتاحة القليل لهم من وقتك وآخرون قد يرغبون في المزيد من الوقت وربما يكون هناك من يرغبون استهلاكه بأكمله، لكنك أنت فقط من يقرر كيف تستفيد منه بشكلٍ صحيح.

عليك أن تميز بين أهدافك طويلة المدى والأهداف قصيرة المدى. ولتبسيط الأمور، اجعل الأهداف قصيرة المدى هي تلك التي تتمنى تحقيقها خلال ثلاثة أشهر، وحدد كذلك الأوقات المناسبة لكل هدف من الأهداف طويلة المدى. بجوار كل هدف، حدد التاريخ الذي ستحقق فيه هذا الهدف. لكي تؤكد على التزامك بتحقيقه في هذا التاريخ، دون هذا التاريخ في دفتر ملاحظاتك وستجد أن عقلك سيستجيب لأن يكون جاهزًا في هذا الموعد. إن كل ما عليك فعله الآن أن تحدد الوقت من أجل تحقيق أهدافك بشكل عملي.

إذا حاولت أن تحقق أهدافك وسط جدول مزدحم بالمهام والأعباء، فلن تحقق النتائج التي ترجوها. بالطبع يمكنك الاستفادة من ساعتين أخريين في اليوم عن طريق استيقاظك مبكرًا ساعة وذهابك للنوم متأخرًا ساعة عن الموعد الذي اعتدت عليه. يمكنك أيضًا أن تضيف بعض الإحصائيات التي توضح الكثير من أسباب شعورك بالضغط. غير أنه يمكن أن ينتج عن ذلك تحميل عقلك بالمزيد من المعلومات مما يتسبب في زيادة العبء عليه. يتجاهل الكثير من الناس سبب المشكلة ويلجئون إلى المتخصصين في كيفية إدارة الوقت لمساعدتهم في التغلب على أعراض المشكلة. أما الأسوأ من ذلك أن هناك من يستمرون في البحث عن أساليب أخرى تمكنهم من أداء المزيد من العمل، ولكنها لا تساعدهم على اختيار الأساليب المناسبة لاستغلال وقتهم وتجنب النتائج غير المرغوبة. من ناحية قد يؤدي هذا الأسلوب إلى عدم قدرة الإنسان على إنجاز أهدافه وكذلك شعوره بالفتور لعدم قدرته على تحقيق مستوى معيشة يرغب فيه.

ومن ناحية أخرى، قد يشعر بالإرهاق من طول فترة العمل. وفي النهاية، كلا الموقفين سيسببان الضغط العصبي له.

دراسة حالة: "سارة"

عندما أتت لي "سارة" للتدرب على إدارة شئون حياتها، كان من الواضح أنها تتحمل الكثير من الأعباء الزائدة وترهق نفسها بما لا تطيق على مدار اليوم بأكمله. و"سارة" هي أم عاملة تبدأ يومها من الساعة السابعة صباحًا عندما يستيقظ أولادها. بعد ذلك، تقوم باصطحاب الأطفال إلى المدرسة وإلى الحضانة، ثم تذهب سريعًا لوالدتها المريضة لتوقظها وتعد الفطور لها. بعدها تجهز الغداء لابنتها الصغرى، ثم تقوم بالأعمال المنزلية التي لا تنتهي. كانت "سارة" لا تكل ولا تمل من أداء هذه الأعمال. حتى في المساء كانت تساعد زوجها في أعمال المحاسبة حتى تنام أثناء قيامها بذلك من فرط الإرهاق.

ساعدها برنامج إدارة شئون الحياة في أن ترى أن هذا الجدول من الأعمال يستحيل أن يلتزم به أحد. ولأنها كانت تشعر في كثيرٍ من الأحيان أن مسئوليتها تتمثل في أن تعتني بوالدتها وزوجها وأطفالها، فإنها كانت تضغط على نفسها بقوة لدرجة أنها سقطت في إحدى المرات من شدة الإرهاق. بمجرد أن أدركت "سارة" أنها تكلف نفسها أكثر مما تطيق، وجدت أنه من السهل أن تطلب المساعدة. ورأت أنها إذا وجدت شخصًا يهتم بأمها، فسيخفف كثيراً من العبء الذي تتحمله، مع عدم توقفها عن زيارتها لها يوميًا. كما نرى، كانت "سارة" بحاجة إلى أن تتخلص من بعض الأعباء التي تثقل كاهلها، بدلاً من أن تحاول تنظيم وقتها في جدول مكتظ بالمهام.

كيفية ترتيب أولويات الحياة

عندما تقرر ماذا تريد بالفعل، سيمكنك أن تضع نظامًا لحياتك تبعًا لهذا القرار. ابدأ بكتابة قائمة بالأشياء التي تساعدك في نجاح تنظيم وقتك خلال أسبوع.

- اكتب فقط الأمور التي تعتاد على فعلها خلال أي أسبوع.
- لا تكتب أشياءً تنوي القيام بها، ولا تكتب أيضًا أموراً من النادر القيام بها خلال الأسبوع.

حاول استخدام هذه النقاط كنقاط إرشادية:

- **وقت الاستعداد لبداية يوم جديد:** يشمل الوقت الذي تقضيه للاستيقاظ من النوم وارتداء ملابسك وتصفيف شعرك والاستحمام وتنظيف المنزل وطهي الطعام وغسل

السيارة وتوصيل الأطفال إلى مدارسهم والتسوق وغسيل الملابس وكيها والوقوف في إشارات المرور أو في أي زحام.

- **وقت العمل:** يعني عدد الساعات التي تقضيها كل يوم في العمل.
- **وقت التسلية والترفيه:** يشمل مشاهدة التلفاز وممارسة الرياضة والتنزه وحضور المناسبات الاجتماعية مع الأصدقاء والأسرة، وبوجه عام، أي وقت ترفه فيه عن نفسك.
- **وقت تطوير الذات:** فكر قليلاً في هذه النقطة حيث تشمل أي شيء تعتبره وسيلة لتنمية شخصيتك وتطوير ذاتك. ربما تكون تنمية فكرية أو روحانية أو مادية. لذلك، يمكن أن تضيف لهذا الوقت وقت المذاكرة والقراءة وتعلم مهارة جديدة والتأمل والعبادة.
- **وقت الراحة:** أي الوقت الذي لا تقوم فيه بأداء أي شيء. فلا تشاهد التلفاز أو تستمع إلى الموسيقى أو تتحدث إلى شخص آخر أو يشاركك أحد فيه. هذا هو الوقت الذي تقضيه بمفردك، لذلك خصص جزءاً من وقتك لهذه النقطة إذا كان من عاداتك أن تجلس وحيداً لا تفعل شيئًا مطلقًا.
- **وقت الاستمتاع:** هناك القليل من الأشياء التي تعتبرها وسائل لتدليل ذاتك وإشباع حاجاتها. لكني سأسدي لك نصيحة وأفضل أن تتبعها؛ اكتب فقط الأشياء التي خططت القيام بها. فعلى سبيل المثال، إذا نام الأطفال ذات ليلة مبكراً، وتسنى لك الاستحمام وبعدها جلست للاسترخاء فلا تكتب ذلك. أما إذا قمت بحجز جلسة للتدليك أو خططت مسبقًا للاستمتاع بأية وسيلة أخرى، فدون ذلك في هذا البند.

صممت هذه القائمة لتجعل الأمور أكثر سهولة بالنسبة لك. ربما تحتاج إلى مراقبة نفسك لمدة أسبوع حتى تكتشف المدة التي تقضيها في كل جانب. وربما تدرك المزيد من الجوانب التي تريد أن تكتبها. يتمثل الهدف في البحث عن الأشياء التي تقوم بها لقضاء وقتك. إذا لم تستطع تحديد هذه الأشياء، فإنني أتساءل كيف ستخطط لمستقبلك؟

بمجرد أن تعرف كيف تقضي وقتك، فبإمكانك أن تقرر ما الأشياء التي تنوي القيام بها بالفعل. في كثير من الأحيان يجيبني المتدربون ويقولون "حسنًا إذا كان الأمر بهذه السهولة، فإنني على استعداد لأقوم به". لعدة أسباب هناك افتراض بأنك إذا قضيت وقتك في القيام بأشياء تريدها، فستقوم بأداء أشياء تحبها بالفعل. قد يتم إغفال عنصر الاختيار. لذلك، دعنا نرجع إلى الوراء لدقيقة. إن الوقت الذي تستثمره في أشياء مفيدة يحقق لك النتائج المرجوة.

ربما لا تحب المهمة التي تقوم بها كثيراً، لكنك ترغب في الوصول إلى هذه النتيجة. لذلك، فإنك تختار أن تقوم بهذه المهمة. أعد النظر في القائمة التي كتبتها كل أسبوع: كم عدد الأشياء التي تم إجبارك على أدائها؟ كن صادقًا: ربما كانت هناك ظروف منعتك من أداء تلك الأشياء، لكن هل تستطيع أن تقول إنه لم يكن لديك اختيار في هذا الأمر؟

من الواضح أن قضية الوقت تمثل الأزمة الكبرى في حياة الأشخاص الذين يرفضون الاعتراف بأن كيفية إدارة الوقت هي مسئوليتهم هم، ويفضلون الادعاء بأن الأشخاص الآخرين هم الذين يتحكمون في أوقاتهم. إذا لم تكن مجبراً على أداء أشياء ضد رغبتك، فهل هناك سبب آخر منطقي يجعل الآخرين يتحكمون في كيفية إداراتك لوقتك؟

إنني أتطلع لسماع رأي شخص يرى عكس ذلك. والآن أود أن تضع أفضل حالة تعرفها كنموذج أمامك، وأيضًا أن تدون في دفتر ملاحظاتك كل الأسباب التي لا تجعلك تتحكم في وقتك بشكلٍ كبير أو لا يكون لديك السيطرة الكاملة عليه.

عندما تقوم بذلك، فإنه قد حان الوقت لتستعين ببرنامج التدريب على إدارة حياتك بشكل أفضل، حيث إنك على وشك أن تواجه أحد التحديات الكبرى لديك. يتمثل هذا التحدي في وجود شيء ما يعترض كيفية إدارتك لوقتك. إن ما تحتاج اكتشافه هو ما إذا أنت المسئول الأساسي في ذلك أم لا. قم بتطبيق الأساليب التي تم ذكرها في الفصل الخامس لعدم اختلاق الأعذار الواهية. يجب أن يكون لديك من الآن قائمة تكتب فيها أسباب كل الأشياء التي تحول دون إدارتك لوقتك بشكلٍ سليم. عندما تتخلص من الأعذار، ستصل إلى السبب الرئيسي لهذا العائق الذي يقف في طريقك.

إن الغرض من هذا التدريب هو أن تدرك هل تستطيع أن تنأى بنفسك عن تنظيم وقتك وأن تستبعد الأسباب التي تعوقك دون إدارته بشكلٍ مناسب، أي لمعرفة ما إذا كنت تملك الخيار في إدارة وقتك أم لا. لكي تتغلب على أية مشكلة قمت بكتابتها في القائمة، تخيل أنك تشغل شريط كاسيت. يمكنك أن تسترجع الشريط أو توقفه للحظة أو تغلقه أو تسرعه. فيما يلي مثال على ذلك.

دراسة حالة: "جون"

كان "جون" يعمل في المدينة كمدير تمويل ولكنه لم يكن يشعر بالراحة في وظيفته السابقة. وأثناء المقابلة الشخصية للالتحاق بوظيفة جديدة، تم إطلاع "جون" على المسئوليات المتوقع منه

القيام بها وهي مسئوليات كبيرة، لكن في المقابل كان العائد المادي كبيراً حيث يشمل مرتباً مغرياً وعلاوات سخية. ناقش "جون" مع زوجته ما يتضمنه العرض واتفقا على أنه عرض من الصعب رفضه. لقد قاما بالاختيار بالفعل، ولهذا سيتحملان عواقب هذا الاختيار. أصبح "جون" يعمل لساعات طويلة ومن المتوقع منه الذهاب إلى العمل في أي وقت في الصباح أو في المساء عند طلبه. لقد أثر ذلك على حياته الأسرية فزوجته وأطفاله لا يرونه إلا نادراً، وإذا حدث ذلك يكون "جون" مرهقاً وسيئ المزاج. جاء "جون" إلى برنامج التدريب لأنه شعر أنه فقد السيطرة على وقته وعلى الساعات المتوقع منه أن يقضيها في العمل.

إنه يبحث عن طريقة ليحدث بها توازناً في حياته وخاصةً مع ساعات عمله التي تمتد إلى خمس عشرة ساعة أحياناً.

لقد أدرك أنه هو من اختار هذا الوضع؛ حيث إنه هو من اتخذ قرار أن يشغل وظيفة يقضي فيها هذه الساعات الطويلة. فقد كان يعلم من البداية أن سياسة الشركة لا تفسح المجال لوجود أية حياة أسرية أو حتى اجتماعية. وسواء أكانت هذه السياسة صحيحة أم خاطئة فهذه هي سياسة الشركة، وعلى الرغم من ذلك يتقبلها الكثير من الأشخاص. أما "جون" فقد شعر أنه يجب عليه أن يعيد ترتيب أولوياته حتى يحقق التوازن المرغوب فيه. ولذلك، قرر أن يبحث عن وظيفة أكثر مرونةٍ فيما يخص ساعات العمل. أصبح "جون" أكثر سعادة في وظيفته الجديدة. وعلى الرغم من أن الراتب أقل بكثير، فإنه يقدر الوقت الذي يقضيه مع زوجته وأطفاله.

إذا كان العمل يتصدر قائمة أولوياتك في الحياة، فيمكنك أن تتكيف مع ساعات العمل الطويلة هذه. أما إذا كانت لديك أولويات أخرى، فكيف لك أن تتكيف مع ساعات العمل الطويلة هذه؟ ربما تجد أن العامل المادي يعوضك عن الوقت الذي تقضيه بعيداً عن أسرتك. ربما يسمح ذلك لزوجتك أن تبقى في المنزل وترعى أطفالك وأن تشتري المنزل الذي طالما حلمت به وتستمتع بالإجازات الترفيهية. أما أولويات "جون" فقد كانت مختلفة، حيث إنه لم يكن قادراً على قبول هذا النظام أو الاستمتاع بوقته بهذا الشكل. لذلك، سنعود إلى مسألة الأولويات لدى كل شخص.

إن للوقت قيمة عظيمة جداً. إذا كنت تريد البقاء مع أطفالك، فإنك لن تستطيع أن تستعيد الوقت الذي فقدته. يمكنك أن تحاول تعويض ذلك الوقت، لكنك لن تستطيع أن تستعيده في النهاية. لذلك، إن ما يساعدك على ترتيب وقتك هو أن تأخذ في الاعتبار أولوياتك في الحياة.

ذكر نفسك بما هو مهم بالنسبة لك؛ حيث سيساعدك هذا في الاختيار الصحيح. كان "جون" يقدر زوجته وأطفاله. لذلك كان يشعر بالاستياء بسبب الوقت الطويل الذي كان يقضيه في العمل، لأنه كان على حساب الوقت الذي يقضيه مع من يحبهم. لقد أدرك مؤخراً أن المشكلة لم تكن تتعلق بالوقت الطويل الذي يقضيه في العمل، ولكنها تتعلق باختياره الخاطئ للوظيفة من البداية. على أية حال، فإن اختيار القرار الصحيح ليس بالأمر السهل أيضًا. يجب أن تضع أولوياتك في الحياة نصب عينيك قبل أن تتخذ القرار الذي سيؤثر على وقتك وحياتك.

والآن سأذكر لك بعض المعلومات المفيدة التي استخلصتها من أحد الكتب عن كيفية اتخاذ القرار الصائب كي تساعدك في عملية اتخاذ القرار.

النصائح العشر لاتخاذ القرار الصحيح

١- **كن حذراً من الاعتماد بشكلٍ زائد على فطرتك في اتخاذ القرارات:** توحي مشاعرنا الفطرية بأننا نعرف القرار الصحيح الذي يجب أن نتخذه. ودائمًا ما يمكنك الاعتماد على هذه الفطرة على الرغم من امتلاكك للعديد من الحقائق والمعلومات لكن يجب أن تدرك أن هناك بعض القرارات التي لا يمكن إدراكها بالبديهة.

٢- **تدوين أفكارك يسمح لك باتخاذ القرار المناسب:** بما أن العديد من القرارات تنطوي على اختلاط بين العديد من الحقائق والمشاعر، فقد يكون استيعاب هذه القرارات أمراً صعبًا، إن لم يكن مستحيلاً. لذلك فإن تدوين المعلومات بطريقة منظمة، مثل تحديد سلبيات وإيجابيات القرار ربما يساعدك في اتخاذ القرارات الصائبة.

٣- **الضغط يؤثر بالسلب على الحكم:** إن المشاعر القوية واحتمال ترتب أحداث خطيرة على قرار ما قد يحولان دون اتخاذ القرار الصحيح. عليك أن تبحث عن وسائل تقلل بها من الضغط العصبي الواقع عليك، على سبيل المثال، يمكنك أن تتحدث مع شخص آخر عن قرارك أو أن تمنح نفسك وقتًا أكبر للتفكير بتأني أو أن تمارس بعض تمارين الاسترخاء مثل التنفس بعمق عدة مرات لتهدئتك عند اتخاذ القرار.

٤- **إفساح مزيد من الوقت للتفكير بتروي:** لا تتطلب العديد من المواقف اتخاذ القرار على الفور. فعادةً ما يكون لديك المتسع من الوقت الذي يسمح لك بجمع معلومات كثيرة قبل اتخاذ القرار. لذلك ليس من الحسم أن تندفع في الاختيار عندما يكون من المحتمل أن يؤدي الحصول على المزيد من المعلومات إلى نتائج أفضل.

٥ـ **الإحصائيات البسيطة تحسن من بعض الخيارات:** من النادر أن نعرف العواقب المترتبة على قرارٍ ما بالكامل. لذلك تعتمد معظم القرارات على تخمين بعض الاحتمالات المتوقعة، أي على فرصة حدوث شيء ما. إن الرغبة البشرية في فهم الأشياء وإدراكها ورؤية نماذج مشابهة حتى إذا لم تتوفر أي من هذه النماذج يمكن أن تضلل الأفراد عند اتخاذهم لقراراتهم. لذلك، فإن الاستعانة ببعض طرق الإحصاء البسيطة يمكن أن تساعد في اتخاذ العديد من القرارات.

٦ـ **إعمال العقل:** يساعد إعمال العقل على التفكير في القرار الصعب قبل اتخاذ القرار النهائي. إن العقل مثل جهاز الكمبيوتر يستطيع تحليل الحقائق والقرارات المعقدة دون تدخل مقصود منك. لذلك، أحيانًا تستيقظ اليوم التالي لتجد أن ما تريد أن تقوم به واضح تمامًا أمامك.

٧ـ **استخدام المعلومات المتاحة دائمًا:** ابحث عن المعلومات التي تتعارض مع وجهة نظرك. فرفض السعي للبحث عن دليل قد يتعارض مع قرارك يعد سببًا شائعًا لاتخاذ قرارات غير صحيحة. وربما إذا كلفك اتخاذ قرار الكثير من الوقت والمال فإن ذلك يشجعك على التمسك به، حتى لو وجدت دليلاً على أنه قرار خاطئ.

٨ـ **عدم اتخاذ أحداث الماضي كمؤشر قوي على ما سيحدث لك في المستقبل:** إننا لا نستطيع معرفة المستقبل الذي لم يحدث بعد مما يشجعنا على أن نعتمد على الماضي حتى يخبرنا بما يحمله المستقبل لنا، لكن حدوث شيء ما عدة مراتٍ في الماضي لا يعني بالضرورة أنه سيحدث تلقائيًا في المستقبل مرةً أخرى.

٩ـ **وضع الأمور المالية في نصابها الصحيح:** إن التقليل من شأن كل القرارات والنظر إليها من خلال نظرة مالية بحتة يعد أمرًا مضللاً للغاية، حتى وإن كنت تشغل وظيفة محاسب أو مدير خزانة. فهناك العديد من الخيارات التي لا يمكن الحكم على نتائجها وفقًا لقيمتها المادية.

١٠ـ **جعل الأمر بيدك:** ربما يؤدي تمسك مجموعة من الأشخاص باختيارٍ ما إلى رفضهم أي قرار يتعارض مع ما يرونه دون وعي منهم. بالمثل يمكن أن يتخذ من بيده الأمر قرارًا غير مناسب ويتم تنفيذه حتى إذا كان التفكير بشكل أكثر عقلانية سيؤدي إلى قرار مختلف. لذلك، تأكد عندما تأخذ القرار أنه قرارك أنت وليس قرار شخص آخر.

اقض وقتًا كافيًا في قراءة هذه القائمة عندما تأخذ قرارًا مهمًا. لماذا لا تأخذ نسخة من هذه القائمة وتضعها في الملف الخاص بك حتى يمكنك الرجوع إليها بسهولة. ضع في ذهنك كما أن القرارات تؤثر على وقتك، فإن الوقت يؤثر أيضًا على القرارات التي تتخذها.

على سبيل المثال إذا رأيت أن قرار العمل في وظيفة معينة هو القرار الصحيح في وقت من الأوقات، فيجب أن تدرس إيجابيات وسلبيات هذا القرار قبل المضي قدمًا في تنفيذه. إن جانب العمل سيؤثر على الجوانب الأخرى في حياتك لذلك لا يكفي أن تقارن بين وظيفة ووظيفة أخرى. ربما لأننا نريد أن نضع كل شيء في الفئة التي نخصصها له، فإن المقارنة تكون نسبية. من المحتمل ألا تفكر بدرجةٍ كافيةٍ في كيفية قضاء الوقت وكيف ستؤثر الوظيفة على حياتك الأسرية ومدى الضغط الذي ينتج عن ذلك ومدى شعورك بالرضا عن الوظيفة ككل وكيف ستحقق التوازن في جوانب الحياة الأخرى أثناء اتخاذك القرار.

يشغل العمل جزءًا رئيسيًا من معظم اليوم لدى الأشخاص. ربما لا تشعر بالرضا إزاء جميع جوانب حياتك العملية. فإذا كانت العيوب أكثر من المميزات، ستقضي معظم يومك في أداء أشياء لا تريدها. وعندما تحدث المشكلات في جانب واحد من جوانب الحياة، يستطيع القليل من الأشخاص الفصل بين هذه المشكلات وجوانب الحياة الأخرى. فالمشكلات لديها قدرة على الهيمنة على تفكير الإنسان وبشكلٍ خاص إذا كانت تواجهه طوال الوقت.

ربما تعتقد أن جميع القراء سيولون اهتمامًا كبيرًا لعنصر إدارة الوقت وخاصة بعد قراءة هذا الفصل. غير أنه من النادر حدوث ذلك. فهل يمكنك أن تذكر لي كم عدد الأشخاص الذين يتمسكون بعلاقاتهم مع الآخرين بعد انقطاع علاقتهم بهم أو هؤلاء الذين يستمرون في علاقتهم بأشخاصٍ لا يروقون لهم؟ بالمثل هل يمكنك أن تذكر لي عدد الأشخاص الذين يكافحون باستمرار ضد العامل الأساسي لعدم إدارة الوقت بشكل جيد ألا وهو تأجيل الوصول لحل هذه المشكلة؟

يبدو أن تأجيل حل المشكلات سيكون الخيار الدائم لديك عندما تتعود على عدم إدارة وقتك بشكلٍ جيد. فأنت لا تزال متمسكًا بفعل أشياء لا تريد القيام بها. إن التمسك بهذا الوضع سيجعل التأجيل الخيار السائد في النهاية. ستكون هناك دائمًا فترة من الوقت تقضيها في القيام بمهام لا تجعلك تشعر بالمتعة. على الرغم من ذلك يمكنك تحقيق هذه المهام دون قلق عندما تشعر أن هناك بعض الاختيارات متاحة أمامك. لذلك كن حذرًا عند اتخاذك للقرارات التي لها عواقب قد تؤثر على نظام يومك.

الملخص

- اكتب قائمة بالأشياء التي يمكنك القيام بها خلال الأسبوع.
- حدد الوقت الضروري اللازم لتحقيق هذه الأهداف. قرر ما التغييرات التي تنوي القيام بها، أي ما الأشياء التي ستتركها كما هي وما الأشياء التي ستغيرها.
- ضع في اعتبارك دائمًا أولوياتك في الحياة. ستتمكن من إحداث التوازن في وقتك عندما تحقق التوازن بين هذه الأولويات.
- استخدم النصائح العشر لاتخاذ القرار الصحيح.
- إذا كنت تكافح باستمرار من أجل إدارة وقتك بشكلٍ جيد، فابحث عن الأعذار التي تمنعك من أن تحقق ذلك.
- إن تنظيم الوقت يتطلب خطة مستقبلية. فإذا كنت تريد تحقيق أهدافك، لا تتوقع أن وقتك سيصبح منظماً بطريقة سحرية، بل يجب عليك أن تقوم بتنظيمه بنفسك.

الفصل السابع

مهارات التواصل مع الآخرين

إذا كنت تريد التواصل مع الآخرين لبناء علاقاتٍ ناجحةٍ معهم، فمن المهم أن تتعلم كيفية تقديم الحلول الوسط وأن تتعلم أساليب التفاوض سواء على مستوى العلاقات الاجتماعية أو المهنية. ويكمن هدفي من هذا الفصل في مساعدتك على تنمية الأساليب التي تحقق لك الفائدة على كلا المستويين. لقد فكرت جيداً قبل أن أضع هذا الفصل في نهاية الجزء الأول من الكتاب لمدى أهميته، حيث أرى أنه لن يكون من المهم أن تجيد الأساليب الأخرى إذا كنت لا تستطيع توصيلها بصورةٍ فعالةٍ.

إن تبني منهج تفكيري موحد الهدف يعد أمراً مفيداً لتركز انتباهك على هدفك وتحدد أولوياتك وتعزز استيعابك لمفهوم الغاية التي تسعى لنيلها. غير أن هذا المفهوم لن يكون مجدياً إذا قررت أن تستبعد الآخرين من حياتك. هناك بالطبع أشخاص يتغلبون على كل العوائق التي تواجههم ولكنهم يخلفون وراءهم بعض الفوضى. لذا، فإنني أفضل استخدام هذا المنهج الذي يأخذ في اعتباره مراعاة شعور الآخرين واحترامهم. ففي النهاية، إنك بحاجة إلى أن تكون قادراً على التواصل مع الآخرين بشكلٍ فعالٍ من أجل تحقيق أهدافك.

هناك سوء تفاهم شائع أواجهه في مجالي هذا وهو أنه كي تحصل على ما تريد يجب أن تكون ثابتًا على قرارك. ولكن هذه الصلابة في الرأي، بكل المقاييس، ليست شرطًا لتحقق أهدافك. عندما تتعرف على بعض الأشخاص الناجحين، فمن الطبيعي أن تستخلص بعض المميزات التي يتمتعون بها. إنهم يفهمون معنى الغاية أو الهدف والقوة الدافعة والطموح والتفكير بعقلانية لتنفيذ هدف بعينه. إن بعض الأشخاص لديهم صلابة في الرأي، لا نستطيع أن ننكر ذلك، لكن هناك العديد منهم ليسوا كذلك. وستصاب بالدهشة عندما تعرف عدد الأشخاص الذين يحققون أهدافهم عن طريق تقديم الحلول الوسط. في إحدى المرات رفضت مديرة مصنع إعطاء فترة راحة للعمال تزيد عن عشر دقائق، فوجدت أنه ليس فقط طاقم العمل الخاص بها هو الذي يستاء لذلك وإنما قسم مراقبة الجودة يرفض المزيد والمزيد من المنتجات غير المطابقة لمواصفات الجودة. وعندما أدركت المديرة أن العمال غير سعداء، تنازلت بعض الشيء عن قرارها السابق ومدت لهم فترة الراحة. ونتيجة لذلك، وجدت أنه في غضونِ أسابيع قليلة لم يزد حجم الإنتاج فقط بل تحسنت جودة المنتجات أيضاً.

تعني كلمة "حل وسط" تقديم حلول أخرى لأشخاص آخرين. كي أساعدك في قراءة هذا الفصل، أود أن تكتب في دفتر ملاحظاتك ماذا تعني لك كلمة "حل وسط". إذا قمت بالربط بين الحل الوسط ووضع نفسك أو أي شخص آخر في موقف يقلل من شأنه، فإنك بذلك ترى أن للكلمة معانٍ سلبية. فمن المهم أن تربط كلمة "الحل الوسط" بالمعاني الإيجابية لها وترى الفوائد التي تعود عليك عند استخدام الحلول الوسط. فمعنى الحل الوسط أن تتمكن من عقد اتفاق يرضي الطرفين وتتجنب الصراع مع الطرف الآخر. كي تتفاوض بشكلٍ فعالٍ، يجب أن تربط كلمة "حل وسط" بالمعاني الإيجابية وأن تدرك أنها تمثل موقف قوة لا ضعف.

إذا كنت تسعى دائمًا لتحقيق هدفك بنفسك وتحقيق النجاح بمفردك، فإنه لا مجال لديك للاستفادة من جهد الفريق. أما الحل الوسط فإنه يمهد الطريق لإقامة علاقات ناجحة على كل المستويات.

تحسين مهارات التواصل مع الآخرين

إن لديك الإمكانية للتواصل مع الآخرين بشكلٍ ممتاز. وبرغم كل شيء، كان يجب عليك أن تتدرب على هذا التواصل منذ سن مبكرة! فسوف يأتي الوقت الذي تتلاشى فيه هذه القدرات إن لم تتم تنميتها. إن الآباء الصارمين يعملون على كبت قدرات التواصل لدى أبنائهم، ويقوم بذلك أيضًا المعلمون الذين يوجهون الانتقاد بكثرة للطلاب أو الرؤساء المهيمنون. فأساليبهم هذه تقلل من قدر التلقائية الطبيعية لدى الآخرين. إن من يتواصلون مع الآخرين بشكل جيد يتميزون بالتلقائية، فلا توجد إشارات غامضة في الرسائل التي يرسلونها وتتسم تصرفاتهم جميعها بالمصداقية. وبصرف النظر عن مستوى قدراتك الحالية في التواصل مع الآخرين، فالأخبار الجيدة هي أنك تستطيع تحقيق تقدم سريع في تنمية هذه المهارات لديك وتحقيق نتائج فورية أيضًا!

ما الصفات الأخرى التي يجب أن تتميز بها حتى يمكنك التواصل مع الآخرين بشكلٍ جيد؟ إنني أتوقع أن بإمكاننا تنمية مهارة الاستماع إلى الآخرين والاعتماد على المعلومات الدقيقة والواضحة والتفاعل مع الأفكار بحماسٍ حتى نعزز من قدراتنا على التواصل مع الآخرين. غير أن هناك صفة واحدة يتم إغفالها أحيانًا وهي مراعاة شعور الآخرين. إن من يتواصلون بشكلٍ فعالٍ دائمًا ما يأخذون في اعتبارهم مراعاة شعور الآخرين من المستمعين والجمهور. حتى عندما يريدون توصيل معنى ما بنجاحٍ، فإنهم يضعون في اعتبارهم مبدأ مراعاة شعور الآخرين. يمكن أن يأخذ هذا شكل تحديد وقت معين للحديث حتى يتمكن

المستمع من الإجابة عن أي سؤال ومناقشة الأمر معهم، أو ربما يأخذ هذا شكل التأكد من أن الرسائل المكتوبة التي يرسلونها إلى الآخرين تكون واضحة إلى أقصى درجة ممكنة.

كم مرة وصلك خطاب وأردت أن تلقي به في سلة المهملات في الحال؟ في المرة القادمة التي تقوم فيها بذلك، فكر لماذا لم يلفت هذا الخطاب انتباهك. من الممكن أن يكون هذا الخطاب مليئًا بلغة غير مفهومة أو لا صلة له بما تحتاج إليه أو ربما يتسم بعدم المصداقية. يعد هذا التدريب مفيداً لأنه يساعدك في تحديد أسباب تجاهلك للرسالة الواردة في الخطاب. فإدراك أن السبب في إلقاء هذا الخطاب بعيداً عنك هو عدم قدرة المرسل على التواصل معك بشكلٍ فعالٍ سيعلمك مدى فائدة التواصل الجيد. بالمثل، عندما يلفت شيء ما انتباهك، يجب أن تعرف السبب وراء ذلك. قم باستخدام التدريب نفسه أثناء التواصل الشفهي.

استخدم دفتر ملاحظاتك في كتابة قائمة تضم الأشياء التي تجعلك تتواصل مع الآخرين بشكلٍ جيد، وأخرى بالأشياء التي لا تجعلك تتواصل مع الآخرين. سيساعدك هذا على التفكير في أسلوب أشخاص تعرفهم مثل صديقك الذي يعد متحدث جيد ويستطيع أن يلفت انتباه الآخرين، أو في ذاك الشخص الذي يعد مصدر إزعاج طول الوقت ويقاطع الآخرين باستمرار ويعلو صوته فوق صوت الآخرين. بمجرد أن تتعرف على مميزات الأشخاص الذين لديهم القدرة على التواصل الجيد مع الآخرين، ستكون في موقف أفضل يمكنك من التفاوض مع الآخرين لتحقيق أهدافك والتغلب على أية مشكلة تقف في طريقك.

الأشخاص الذين لا يجيدون التواصل مع الآخرين

عليك ألا تكرر خطأ النماذج غير المؤثرة التي لا تجيد التواصل مع الآخرين. فيما يلي بعض الأمثلة التي يجب علينا أن نتجنبها:

- **استخدام لغة غير مفهومة:** لا توجد أدنى فائدة من استخدام لغة معقدة لا يفهمها من حولك، فإنه لن يتأثر بها أحد سواك. ربما تعتقد أن ذلك يجعلك تبدو ذكيًا، لكن الأشخاص الأذكياء حقًا هم من يمكنهم توصيل رسالتهم في النهاية. وهم هؤلاء الذين يستخدمون لغة تناسب المتكلم والمستمع. ما المهارة في أن تتحدث بكلام لا يفهمه أحد سواك؟ الشيء الوحيد الذي تؤكد عليه باستخدامك هذه اللغة هو الجهل، أي جهل حقيقة أن رسالتك لا يفهمها الآخرون.
- **لفت انتباه الآخرين:** إنك تعرف هذا النوع من الأشخاص الذين نقابلهم جميعًا والذين من النادر أن يتوقفوا عن الكلام إلا لالتقاط أنفاسهم. تعتبر محادثاتهم بمثابة حوار

طويل من جانب واحد لا نفهم منه إلا القليل من بدايته إلى نهايته، ربما يكون ذلك لأن معظم المحادثة تدور حولهم. إنهم لا يفسحون المجال لأحد للرد على ما يقولون أو التعليق عليه، لذلك تكون المحادثة من جانب واحد في النهاية. أذكر ذات مرة أن صحفياً حاول إجراء حوار مع أحد المساعدين لي. وما أن طرح سؤاله الأول حتى انطلق المساعد في الإجابة التي امتدت لنصف ساعة. وفي لحظةٍ ما التفت لي الصحفي وهمس قائلاً: "لقد أوشكت أن أصاب بالإغماء". بهذا يكون الدرس المستفاد من ذلك هو عدم الإطالة فى الإجابة وإعطاء فرصة للطرف الآخر للرد أو التعليق على ما يقال.

◄ **مقاطعة الحديث:** يمكن أن تكون في وسط حديثك وتجد من يقاطعك. ويعتقد هذا الشخص أن جميعنا لديه شيئًا مهمًا نقوله ولكنه يعتقد أيضًا أن ما سيقوله أكثر أهمية. إن هذا السلوك السيئ يجعل صحبة هذا الشخص غير محببة إلى الآخرين. وهذا الأمر مرفوض على المستوى الاجتماعي، حيث إنها مسألة محبطة أن يشعر شخص بالفخر عندما يسيطر على المحادثة بهذا الشكل. إن طريقتي في التعامل مع هؤلاء الأشخاص هي أن أستمر في الحديث. لذا، استمر في الحديث ببساطة وبمنتهى الهدوء وهم سيفهمون سريعًا. إذا كنت تميل لمقاطعة الآخرين أثناء الحديث، احتفظ بدهشتك لوقت أطول وانتظر حتى يلتقط المتحدث أنفاسه، فهذه هي فرصتك للحديث!

◄ **عدم اللباقة في الحديث:** بالتأكيد لن تخطئ التعرف على هذا النوع من الأشخاص. إنهم شغوفون بترديد عبارات مثل "إنني لا أهتم بما يفكر فيه الناس.."، وقد يغادرون المكان بأكمله. أيضًا تسمعهم يرددون عبارة "إنني لا أحب تزيين الكلام أو تجميله". وذلك على الرغم من أنه ليس بالضرورة أن يكون تجميل الكلام شيئًا سيئًا. إنه أمر يعتمد فقط على المعنى الذي تريده في هذا الوقت.

فيما يلي مشهد شاهدته منذ عدة سنوات بينما كنت أحضر احتفالاً على العشاء. كنت أقف وأتناول مشروبًا مع مجموعة من الأشخاص قبل تناول العشاء. وكانت هذه هي المرة الأولى التي نلتقي فيها فأخذنا نتجاذب أطراف الحديث بأسلوب مهذب. انضمت لنا امرأة ترتدي بدلة وردية صارخة اللون. كانت تتسم هذه السيدة بكل المواصفات التي أوردناها بالأعلى: حيث تحدثت بكلمات غير مفهومة وقاطعت أحاديث الآخرين وعلقت بأكثر الملاحظات التي تفتقد إلى اللباقة والتي لا يمكن أن يتخيلها أحد. استاء معظمنا وتمنينا لو يتم تقديم ميعاد العشاء قليلاً. عندما أهانت كل فرد في المجموعة، حولت انتباهها إلى شخص يبدو عليه التحفظ الشديد كان يقف بجواري وسألته قائلة: "وأنت ماذا تعمل؟" فأجابها: "إنني مصمم

ديكور". ثم قالت بصوت مرتفع "آه، وماذا أيضاً؟ أفترض أنك ستقول لي الآن إن الألوان التي أرتديها لا تتناسب مع مزاجي هذه الليلة". فرد عليها بهدوء "على الإطلاق، إنها تناسبك جداً. فهي جريئة ومتهورة وغير محتملة مثل الشخص الذي يرتديها". في النهاية، شعرت المرأة بالخجل واحمر وجهها.

إنني لا أقترح هنا أنه من المناسب أو المقبول أن تستخدم هذا الأسلوب لتثأر من شخص أحمق اجتماعياً. من الأفضل أن تتخيل كيف ستتصرف إذا وجه إليك شخص آخر الكلام الذي وجهته له. إن أفضل طريقة للتعامل مع شخص فظ أن يكون كلامك مباشراً وواضحاً دون أن تكون فظاً أو غليظاً أو تتسبب في إهانته.

فكر في بعض الصفات السيئة التي تتسبب في عدم التواصل مع الآخرين، واكتبها في دفتر ملاحظاتك. إن كتابة هذه الصفات يؤثر بشكل أقوى من مجرد الحديث عنها. عندما تستحضر شخصاً ما في ذاكرتك فكر في لغة جسده. هل تبدو عنيفة؟ هل يميل إلي التقليل من شأن الآخرين ودفعهم بعيداً عن المحادثة؟ هل يحاول التزاحم معك وإبعادك عن الحديث؟ راقب جيداً ما يحدث. إن التواصل بين الأشخاص يحدث على كل المستويات وإذا كنت ستنتبه إلى بعض الصفات السلبية، فيمكنك أن تحذر منها فيما بعد.

الأشخاص الذين يجيدون التواصل مع الآخرين

هيا بنا الآن نستعرض الوسائل الفعالة للتواصل مع الآخرين بشكلٍ جيد. إن من يتواصلون بشكلٍ جيد تكون لديهم المهارات التالية:

- **القدرة على الاستماع:** إن بإمكانك الاستماع إلى حديث ما لوقتٍ قصير، لكن ماذا تفعل في المواقف التي تستمر فيها المحادثة لوقت طويل؟ عندما تكون مشغولاً جداً في التفكير فيما تريد أن تقول فلن تتسنى لك فرصة الاستماع سوى إلى أجزاء معينة من الحديث. لذلك لا تتسرع في التفكير وركز فيما يقوله الطرف الآخر. هناك الكثير ممن يجيدون الاستماع، فيستوعبون ما سمعوه قبل إقحام آراءهم. وتجد هؤلاء الأشخاص يستخدمون عبارات مثل: "هل سأكون محقاً إذا اعتقدت أنك تريد قول...؟" أو "هل هذا يعني أنك تعتقد أن...؟" وإذا أرادوا المزيد فسيستفسرون عن ذلك.
- **عدم التحيز لرأي ما:** يصف لي المتدربون في كثير من الأحيان كم يشعرون بالإحباط عندما لا يريد العديد من الأشخاص التحدث معهم. إنني أتعاطف معهم. هل أصابتك الدهشة من قبل عندما أخبرك أحدهم عن محادثة تمت بينه وبين شخص آخر ولم

تفهم أنت كلمة مما قاله؟ لذلك من الواضح أننا نجد أنه يمكننا التحدث مع بعض الأشخاص دون غيرهم.

ما سبب هذا الشعور بالراحة الذي يسمح لك بحرية التعبير عما يدور بداخلك؟ حسنًا، إن طرح الأسئلة الصحيحة يفيد بالتأكيد، بالإضافة إلى أن إفساح مجال للطرف الآخر كي يتحدث يعد عاملاً مفيداً أيضاً. كما أن إجابتك تعد مهمة لما سيقال بعد ذلك. لذلك عندما تنقد الطرف الآخر، فلا تتوقع أن تكون إجابة الطرف الآخر تبعث على الراحة.

ربما يكمن حل العديد من القضايا والمشكلات التي قمت بكتابتها في الاستمارات الخاصة بك في معرفة أسلوب التفاوض مع الآخرين وكيفية التوصل إلى الحلول الوسط في كل من حياتك العملية وعلاقاتك مع الآخرين على حد سواء. إذا تعلمت كيف تستمع إلى وجهة نظر الطرف الآخر وألا تكون متحيزاً، سيكسبك هذا خبرة في التغلب على العوائق التي تواجهك وعلى تحقيق أهدافك.

- **القدرة على تقبل النقد:** لا أحد منا يحب النقد بالتأكيد. ففي أحسن الأحوال يؤدي النقد إلى دفاع الشخص عن وجهة نظره، وفي أسوأ الأحوال يؤدي إلى إثارة مشاعره ليهاجم الطرف الآخر. عندما تؤدي محادثتك سواء إلى الصمت أو إلى المواجهة، فمن الواضح أن هناك خللاً في أسلوب تواصلك مع الآخرين. دعني أعطيك القليل من الأمثلة على ذلك. فيما يلي ثلاثة ردود أفعال نموذجية على النقد الموجه للآخرين: الصمت أو الدفاع أو الهجوم.

دراسة حالة: "ليز"

أخبرت "ليز" والدتها أنها انفصلت للتو عن خطيبها. في هذه اللحظة، كانت تتمنى "ليز" لو أن أمها تتعاطف معها، ولكن ما حدث كان العكس تماماً، حيث قالت لها أمها: "إن حالتك ميئوس منها، وأنتِ لا تستطيعين الاستمرار في أية خطوبة أكثر من خمس دقائق". بعدها صمتت "ليز" لبضع دقائق.

دراسة حالة: "تيم"

عندما طلب "تيم" من رئيسه في العمل أن ينصحه بشأن معاقبة أحد العاملين لديه، كان يتمنى أن يحصل على نصيحة تفيده في مكانته الوظيفية بدلاً من أن يرد عليه هذا الرئيس قائلاً: "من الواضح أن لديك مشكلة في تحمل المسئولية." شعر "تيم" حينئذ أنه يريد الدفاع عن نفسه.

دراسة حالة: "ميشيل"

بادر "ميشيل" بإخبار العميل الذي تقدم بطلب للحصول على منتج معين أن هذا المنتج سيتأخر موعد تسليمه مؤقتًا بسبب إضراب في شركة الطيران. تمنى "ميشيل" أن يقدر العميل هذه المعلومة بدلاً من أن يذهب دون معرفة سبب التأجيل. رد العميل قائلاً "لماذا لا تحترم هذه الشركة مواعيد العملاء؟". فكان رد العميل عنيفًا للغاية. لذلك، شعر "ميشيل" أنه يريد مهاجمة هذا الرجل فقال "إنك أسوأ عميل أجبرني سوء الحظ على التعامل معه".

هناك العديد من طرق التعبير عن مشاعر عدم الرضا والاستياء دون إهانة الطرف الآخر. عندما أخبرت "ليز" أمها بانفصالها عن خطيبها، كان من الواضح أنها تريد أن يسمعها أحد يتعاطف معها. أما عن "تيم"، فقد سعى إلى طلب نصيحة شخص يكبر عنه في موقف لم يصادفه من قبل. كان يجب أن يقدر هذا الرئيس طلب "تيم" المساعدة منه للتعامل مع هذا الموقف الحساس. أما عن "ميشيل"، فعندما لم يقتنع العميل بسبب التأجيل، فلم يكن هناك سبب فعلي لإلقاء اللوم على شركة "ميشيل"، كان يجب أن يعبر هذا العميل عن شعوره بعدم الرضا لهذا التأجيل وأن يعبر في الوقت نفسه عن امتنانه لـ "ميشيل" لصراحته معه من البداية.

إذا أردت أن تستمر في التواصل مع الآخرين لفترة طويلة، فمن الأفضل أن تركز على التعبير عن مشاعرك الشخصية. إليك نصيحة مفيدة، لن تكون ناقدًا إذا بدأت الحديث بقولك "أشعر أن..." أو "برأيي..." بدلاً من "إنك..." أو "تكمن مشكلتك في أنك...". إذا استمرت محادثتك بصيغة المتكلم، فسيمنعك هذا من أن تبدو ناقدًا بشكل كبير. يمكنك أن تقول على سبيل المثال "إنني أتفهم موقفك، لكنني لا أتفق معك في ذلك". ربما يريد الطرف الآخر أن يحصل على موافقتك، لكنه في الوقت نفسه لا يريد توجيه أي نقد شخصي لرأيه.

نصائح مهمة للتواصل مع الآخرين بشكلٍ جيد

التواصل عن طريق العيون

عندما تتحدث إلى مجموعة من الأشخاص، يجب أن تنظر إلى كل شخص منهم إذا كان عدد أشخاص هذه المجموعة قليلاً بدرجة كافية، وإلا يمكنك النظر إلى شخص بعينه إذا أردت توجيه الحديث إليه بشكلٍ خاص حتى تنتهي من حديثك إليه. إذا سمعت أو شاهدت متحدثًا ذا خبرة في هذا المجال، ستلاحظ أنه ينظر إلى كل شخص موجود في الغرفة. إن هذا يعطي

انطباعًا بأنه يتواصل مع الطرف الآخر. والهدف من التواصل بالعين أن تعطي إنطباعًا بأنك مهتم بالحديث مع الطرف الآخر.

في المحادثات بين شخصين فقط، حاول التأكيد على التواصل مع الآخر عن طريق العيون وتجنب التفرس في الوجه أو التحديق في الشخص الذي تتحدث معه، حيث تعتبر كلتا الطريقتين مثيرتين للانفعال ويُساء فهمهما في أغلب الأحيان. اجعل عينيك تشعران بالراحة بشكلٍ مستمر أثناء الحديث ولا تنس أن تنظر خلسة للطرف الآخر من آن لآخر أو تبعدهما عن وجه الشخص الآخر للحظات قصيرة. اجعل من يتحدث معك يشعر بأنه لا يزال موضع انتباهك. إن التواصل الجيد عن طريق العين يؤكد على اهتمامك بمن تتحدث إليه ويوحي بالثقة والمصداقية فيما تقول.

إنني متأكدة من أنك تفكر الآن في الأوقات التي صادفت فيها أشخاصًا رغبوا عن التواصل عن طريق العيون. فأي نوع من أنواع الرسائل يبعث بها هؤلاء الأشخاص عن أنفسهم؟ هل ستكون رسائل تتميز بالتردد أو التوتر أو عدم الثقة أو أن أسلوبهم هذا يدل على أنهم يخفون شيئًا ما؟ إن الشكل العام للرسالة التي يبعث بها مثل هؤلاء الأشخاص يوحي بأنها لا تتسم بالمصداقية. لذلك، يصبح المستمع متحيرًا من الإشارات التي توحي بها هذه الرسالة. يتم التواصل مع الآخرين عن طريق عدة وسائل، وتعد الأذن والعين هما المستقبلان الرئيسيان خلال هذا التواصل. لذلك، من المهم أن توصل رسالتك للطرف الآخر عن طريق التواصل بالعين لكي تؤكد على ما تقول.

الوضوح

يتمكن الأشخاص الذين يجيدون التواصل مع الآخرين من توصيل المعلومات بصورةٍ واضحةٍ ودقيقةٍ دون تردد أو تكرار للفكرة التي يتحدثون عنها. على الرغم من أن حوارهم يبدو تلقائيًا، فإنه ينطوي على درجة عالية من التخطيط. يتم تعريف النقاط الأساسية ثم تقسيم المحادثة أو المعلومات المكتوبة إلى نقاط فرعية يسهل تناولها. إن الاستعداد الذهني أو كتابة الأفكار التي تريد الحديث عنها يزيد من قدرتك على التواصل مع الآخرين بشكلٍ واضح. عليك أن تجرب هذه الوسائل:

- فكر بعناية فيما تريد أن تقوله.
- ماذا تهدف من تواصلك مع الآخرين؟

- من الجمهور الذي سيستقبل هذه الرسالة؟ وهل تستخدم لغة تتناسب معه (هل الموقف يستدعي لاستخدام أسلوب رسمي أو غير رسمي في الحوار)؟
- ما النتيجة التي تتمنى تحقيقها؟
- حاول أن تكرر المحادثة في ذهنك وتركز على النقاط الأساسية. بذلك، ستكون أقل ميلاً إلى إرباك أو اضطراب من تتحدث إليه.
- اكتب النقاط الأساسية. لا تتوقع أن يفهم الطرف الآخر ما بين السطور أو أن يستوعب رسالتك بالبديهة.
- راقب مشاعرك. فالمشاعر الإيجابية مثل الحماسة والحب لها تأثير فعال على الطرف الآخر وفي إقناعه أيضًا بما تريد. أما المشاعر السلبية مثل الغضب وعدم التسامح ربما تؤدي إلى نزاع بين الطرفين.
- احذر استخدام لغة غير مفهومة مع الطرف الآخر. إذا لم تتحدث إلى متخصصين في مجال ما أو إلى شخصٍ يفهم المصطلحات التي تستخدمها، فحاول أن تجد كلمات بديلة يكون من السهل استيعابها. إن أكثر الرسائل تأثيراً أكثرها بساطة في كثير من الأحيان. ضع في اعتبارك المثل الشهير: خير الكلام ما قل ودل.
- ضع حداً معيناً للحديث. تخيل أنك تستطيع استخدام عدد قليل فقط من العبارات لتوصل رسالتك. تدرب على كتابة أفكارك وسيساعدك ذلك في تلخيصها.

الحماس

هناك شيء رائع بخصوص هؤلاء الأشخاص الذين يتسمون بحماسهم لما يقومون به، ويكمن هذا الشيء في قدرتهم على نقل حماسهم إلى الآخرين كما لو أنه عدوى تنتشر من شخصٍ إلى آخر. كان لي صديق يستطيع أن يجعل من رحلة بالقطار تبدأ من لندن وتنتهي في برايتون رائعة لدرجة أنها لا تنسى. فكيف تجعل حديثك يؤثر بشكل كبير على من تتحدث إليه؟ إذا أردت أن يصبح الآخرون مبهورين بأفكارك، فعليك أن تظهر انبهارك بها وحماسك لها أولاً.

الابتسامة

إن تعبيرات الوجه لها تأثير عظيم في التواصل مع الآخرين. إذا أخبرك شخص ما بمعلومات معينة وشعرت بالراحة عند سماعك إياها، فليكن رد فعلك هو أن ترد عليه بابتسامة لطيفة. عندما تريد أن يكون جو الحديث يبعث على البهجة، فيجب أن تعكس تعبيرات وجهك رغبتك هذه. حتى إذا كنت تتحدث في التليفون، ستؤثر النبرة المرحة في صوتك على المستمع خلال التليفون.

لغة الجسد

تعكس لغة الجسد بشكلٍ كبير حالتك النفسية، لذلك إذا وقفت مطوي الذراعين سيوحي ذلك بأنك لا تريد الحديث مع أحد، كما أنك لو أظهرت بعض الحركات المبالغ فيها سيجعلك ذلك تبدو متوترًا. كلما كنت مستريحًا سيبدو موقفك طبيعيًا. لذا، تجنب استخدام لغة الجسد التي تجعلك تبدو شخصًا عنيفًا مثل الاقتراب بشدة من الآخرين أو منع شخص آخر من الحديث.

أساليب التفاوض الفعالة

ربما تريد أن يسمع الآخرون وجهة نظرك وأن يفهم من تتحدث إليهم ما تعنيه بالضبط إذا أردت تحقيق أهدافك. لذلك إذا استغرقت بعض الوقت لتستمع إلى الطرف الآخر فيجب ألا تشعر بالضيق جراء ذلك. تنتج المشكلات عندما يكون هناك اختلاف في الآراء. والمواجهة في الحديث ليست هي الشيء الذي أبحث عنه، على الرغم من أنه ليس في الإمكان دائمًا أن نتجنبها.

عندما يحدث خلاف بينك وبين الطرف الآخر في المرة القادمة، اسأل نفسك "هل يبدو الطرف الآخر مقتنعًا بما يقول؟" كما ترى، على الرغم من أن بعض الأشخاص يميلون للجدال بطبيعتهم، فإن العديد منا يشعر بالتعاطف تجاه بعض القضايا كما تفعل أنت. إن توضيح رأيك له أهميته، ولذلك يتضح سبب رغبة الأطراف المتنازعة في توصيل رأيها لبعضهم البعض. هل عبارة "إنك لا تنصت إليّ" عبارة مألوفة بالنسبة لك؟

ما الذي يجعلك تشعر أن الطرف الآخر يسمعك؟

- أن الطرف الآخر يسمعك لكنه لا يزال مختلفًا معك في الرأي.
- تتوصل إلى حل وسط مع الطرف الآخر.
- ينصت إليك الطرف الآخر ويوافقك على ما تقول.

ربما يمكنك أن تعرف وجهة نظر شخص ما دون أن توافقه عليها. إن معظم الأشخاص الذين تنشب بينهم النزاعات القوية يعتقدون أنهم على صواب. ربما تعتقد أنك على صواب، لكن إذا اعتقدت أن الطرف الآخر مخطئ، فسيستمر النزاع.

من خلال عملي كمدربة تنفيذية على كيفية إدارة شئون الحياة والتعامل مع الشركات الكبرى، فإنني أسمع أحيانًا عبارة "دعونا نتفق على أن اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية".

على الرغم من استخدام هذه العبارة بشكل دائم، فإنه من النادر أن يتم تطبيق ذلك عمليًا؛ حيث يتشبث كل طرف بوجهة نظره دون أن يترك مجالاً لاختلاف الآراء.

عندما يتطلب الأمر الجهد المشترك للفريق، كما هو الحال في العديد من العلاقات وبشكلٍ خاص داخل الشركات، سيكون من الصعب اعتبار الاتفاق على الاختلاف قاعدة مناسبة للتفاوض حول شيء ما. لذا، يجب أن يتم التوصل إلى قرار بشأن هذا الصدد. إذا دخلت في أية مفاوضات مستخدمًا أسلوب العنف، سيميل منحنى التوازن بشدة في اتجاه واحد. لذا، من الأفضل السعي من أجل الاتفاق على حل وسط يرضي جميع الأطراف بدلاً من الاتفاق على الاختلاف.

إذا كنت تعتقد حقًا أن هناك موقفًا معينًا يستحق التفكير والتروي، فاسأل نفسك الأسئلة التالية:

- هل أستطيع الحصول على ما أريد دون إغفال مشاعر الآخرين؟
- هل أنا مستعد لتحمل مسئولية أفعالي؟
- ما مدى أهمية نتيجة الموقف على سعادتي الحالية والمستقبلية؟
- هل يتوافق هذا الموقف مع القيم الخاصة بي؟
- كيف ستؤثر نتيجة الموقف على فرص تحقيقي لأهدافي؟

لكي تؤكد للطرف الآخر بأنك تستمع إليه جيداً وتهتم بكل ما يقوله، عليك أن تستخدم الأساليب التالية:

- اجعل تركيزك منصبًا على هدفك وكيفية تحقيقه. لا تورط نفسك في نزاع شخصي مستخدمًا ألفاظًا قاسية.
- حدد النقاط التي يوافق عليها كلا الطرفين. أكد على هذه النقاط ودع الطرف الآخر يرى بعض النقاط المشتركة بينكما.
- عندما يعرض الطرف الآخر قضيته، أعدها على مسامعه مرة أخرى. كن متأكدًا من أنك تستوعب جيدًا ما يقوله الطرف الآخر وأن تحدد النقاط الأساسية المهمة. اطلب منه أن يفعل المثل عندما تعرض قضيتك. تتضمن النزاعات العديد من القضايا التي لا تكون لها صلة ببعضها. كن واعيًا لما تقوم بالجدل حوله.
- وسع دائرة تفكيرك. ربما ترى أنه لا توجد سوى نتيجة وحيدة أو حل وحيد للمشكلة التي تواجهك، لكن هل بحثت عن بدائل أخرى؟ ستجد أنه من السهل عليك تقبل الحل البديل الذي توصلت إليه أكثر من تبني أفكار الآخرين.

- قم بتهيئة جو مناسب للتفكير من أجل الوصول لحل المشكلة. عندما تستريح، ستجد أنه من السهل أن تحصل على نتيجة مرضية.
- تقبل حقيقة أن أهدافك هي نتيجة رؤيتك الشخصية. لذا، لن يراها الآخرون بالطريقة نفسها التي تراها بها.
- ضع في اعتبارك تجنب الاصطدام مع الطرف الآخر، حيث إن التفاوض يتم بين طرفين. إذاً، لماذا تصطدم بالطرف الآخر مباشرةً على الرغم من إمكانية اتباع وسائل أخرى للتفاوض؟
- تجنب الأسئلة التي تحول دون تحقيقك لأهدافك مثل "لماذا يعاملونني بهذه الطريقة؟ لماذا أعجز عن توصيل ما أريده لهم؟" بل عليك طرح الأسئلة المفيدة مثل "كيف أحول الموقف لصالحي؟ كيف أستطيع أن أوصل للطرف الآخر رسالتي دون إهانته؟ كيف يمكنني تعزيز مهارات الاستماع لديّ حتى يمكنني التواصل مع الطرف الآخر؟".

عندما لا تسير الأمور على ما يرام، فإن هناك بعض الأسئلة المفيدة التي يمكنك أن تطرحها على نفسك لتحديد ما تعلمته من التجربة وكيف تمنع حدوث ذلك في المستقبل مثل:

- كيف أتصرف في هذا الموقف بشكلٍ مختلف في المرة القادمة؟
- ما الدروس المستفادة من هذه التجربة؟
- هل يمكن أن أتجنب هذا الموقف في المستقبل؟

استخدم هذه الأسئلة لاستعراض تجاربك السابقة. إذا كنت تريد أن تجيد إدارة شئون حياتك حقًا، فإنه يتعين عليك الاستمرار في تقييم وإعادة تقييم مواقفك وإلا ستظل المشكلات القديمة نفسها تواجهك. كلما كانت ذكرياتك أليمة، يكون من المحتمل أن تتعلم دروساً مفيدة لا يمكن تقديرها بثمن. إذا نظرت إلى شيء ما باستمرار من نفس المكان، فإنك سترى الصورة نفسها في كل مرة. فمن أجل تحسين قدرتك على التواصل مع الآخرين، فمن المهم أن تستمر في التواصل مع الآخرين حتى تكتسب خبرة في هذا الصدد. إذا لم تفعل ذلك، فسترى الحياة بالنظرة نفسها باستمرار.

التواصل الإيجابي

إن الطريقة التي تتواصل بها مع الآخرين توضح بشكل كبير نمط الشخصية التي تنتمي إليها. هناك أشخاص يستطيعون التواصل مع الآخرين بشكلٍ مؤثر ولكن قد يكون هذا التأثير سلبياً. على سبيل المثال، عندما يخاطب رئيس شركة ما موظفيه قائلاً "لن أستطيع تلبية طلبكم

بالحصول على عمولة عن كل عملية بيع" فإنه بذلك يبعث برسالة سلبية إليهم. ليس هناك شيء غامض في هذه العبارة، لكن تأثير هذه الرسالة كان سلبيًا. يتضح من ذلك أن الرئيس لا يتمتع بالأفق الواسع، وأنه لا يوجد أي مجال هنا للتفاوض والوصول لحل وسط معه. من الواضح أنه ليس مهمًا فقط كيفية التواصل مع الآخرين، بل من المهم أيضًا أن تكون الرسالة التي تعمل على توصيلها إيجابية.

لكي أجعل الأمور أكثر بساطة، سأقدم أربعة أنماط للشخصية التي من المعتاد أن تلتقي بها في حياتك. إذا اتسمت بأي من الأنماط الثلاثة الأولى، فلا يوجد أدنى شك أنه ستواجهك المشكلات بشكلٍ مستمر. دعني أشرح لك لماذا:

١. الشخصية المعارضة

ترى الشخصية المعارضة باستمرار الأسباب لنقد ما يحيط بها. تعتقد هذه الشخصية أن أي قرار يتم اتخاذه يعتبر فكرة سيئة سواء كان كبيرًا أو صغيرًا حتى عندما لا يؤثر فيها الموقف تشعر أنها بحاجة إلى إبداء ملاحظاتها.

- عندما تخبر زميلك في العمل الذي ينتمي لهذا النمط من الشخصية أنك تستعد لقضاء إجازة في إحدى المدن، فعلى الرغم من أنه لم يسبق له زيارة هذه المدينة من قبل، سيكون رده "إذا كنت مكانك لن أذهب إلى هناك، فالجو هناك شديد الحرارة كما أنها تنتمي إلى حضارة تختلف عن حضارتنا تمامًا".
- تقدم شركتك سياسة جديدة لا تلتزم بمواعيد محددة للعمل، فتبدي الشخصية المعارضة رأيها قائلة "لماذا أضطر إلى العمل طبقًا لهذه السياسة؟ هل فقط لأن بعض الأشخاص لا يستطيعون العمل في الوقت المحدد؟ ما عيوب السياسة القديمة؟"
- على مدار الخمس سنوات الأخيرة اعتدت قضاء الأعياد مع أفراد أسرتك في منزلهم لذلك قررت أن تدعو الأسرة كلها لبيتك في هذه المرة. وافق كل أفراد الأسرة، لكن الشخصية المعارضة قالت "حسنًا، إننا لم نفعل ذلك في المرات السابقة وقضينا وقتًا ممتعًا. فلماذا يتوجب علينا تغيير المكان هذا العام؟"
- تخبر شخصًا ما عن الهدف الذي تريد تحقيقه لكنه يرد عليك "لن أفعل ذلك إذا كنت مكانك".

إن الشخصيات المعارضة لديها سمات شخصية قوية. فهم يعارضون التغيير ويسارعون في طرح المشاكل دون تقديم حلول لها على الإطلاق ولا تتسم هذه الشخصية المعارضة بالصفات القيادية.

ربما ينتابك الفضول لتعرف سبب رغبة بعض الأشخاص في الاشتراك في أحزاب المعارضة. ربما يكمن عنصر الجذب هنا في عنصر الشعور بالأمان. فبما أنك تعارض بشكلٍ مستمر، فإنك لن تنحاز مع أي شخص على الإطلاق. لتنس النظام السابق الذي وضعته لنفسك: لأنه يمكنك دائماً أن تنصرف عما يخصك إذا انشغلت بمراقبة عيوب الآخرين.

كيفية التعامل مع الشخصية المعارضة

- لا تحاول الدفاع عن نفسك أمام هذا النمط من الشخصيات. فالشخصية المعارضة غير قادرة على تفهم وجهة نظر الآخر.
- لا تأخذ تعليقاتها بشكل شخصي حيث إن مقاومة التغيير من طبائعها.
- استخدم تعليقاتها السلبية لمصلحتك، فربما تجعلك هذه التعليقات تنظر بشكلٍ مختلف للموقف.
- إن العالم مليء بالشخصيات المعارضة، لذلك من الأفضل أن تتوقع أنك ستتعامل مع أحدهم.

٢ـ الشخصية المتذمرة

يمكنني وصف الشخصية المتذمرة بأنها مسلسل لا ينتهي من الشكوى؟ إن الشيء المرح في هذه الشخصية أنها تحب أن تصب شكواها على الآخرين دائماً. إذا سألت أحدهم عن أحواله سيجيب "إنني بخير طالما أن الآخرين بخير". لذلك ستسير المحادثة النموذجية لهؤلاء الأشخاص على النحو التالي:

- "حسناً كنت سأؤدي عملي في الوقت المحدد لولا هذا الشيء الذي ثبط من عزيمتي".
- "إنني أحاول أن أهيئ جواً من المرح لكن شريك حياتي شخصية كئيبة ودائماً ما يشكو ويتذمر".
- إنني على استعداد أن أضحي بنفسي من أجل سعادة أولادي ولكني لا ألقى منهم سوى كل جحود".
- "ما أهمية أن تكون لدي أهداف إذا كان الآخرون يشعرون أن هذه الأهداف سلبية؟"

إن العامل المشترك في هذه المواقف جميعها هي أن الخطأ دائماً هو خطأ الآخرين. فليس من الممكن أن يلقي هذا الشخص بالمسئولية على نفسه. فتقديم الأعذار والمبررات بالنسبة له نمط حياة. إذا وجدت أن حديثك دائماً ما يكون مسلسلاً لا ينتهي من الشكوى فهناك فرصة كبيرة إلى أن تتحول إلى هذا النمط من الشخصيات.

كيفية التعامل مع الشخص المتذمر

- كن حذراً حتى لا تدخل معه في محادثة تنافسية، على سبيل المثال يشكو هذا الشخص من أحد الأمور، فتجد نفسك تشكو أيضاً من أمر آخر، وهكذا تستمران في الشكوى.
- إذا كان لديك شعور سلبي تجاه شيء ما، فلا تناقشه مع هذا النوع من الشخصيات. ستشعر أنك أسوأ حالاً بعد الدخول معه في مواجهة.
- اجعل أفكارك ومحادثاتك إيجابية وستجد أن هذه الشخصية ستبتعد عن رفقتك شيئاً فشيء.

٢ـ الشخصية المحايدة

في كثير من الأحيان يكون من المناسب أن تكون محايداً عند اتخاذ قرار ما. ويكمن الذكاء في عدم البقاء على هذا الحياد لفترة طويلة وإلا سيتحول الأمر إلى شعور باللامبالاة. ففي بعض الأحيان، ستكون مضطراً لأن تتخذ القرار إذا لم تكن تريد أن تنتظر حتى يتخذه الآخرون بالنيابة عنك. ولأنه ليس من الحكمة دائماً أن تندفع في اتخاذ القرارات، فإذا وجدت أن فكرة عدم قدرتك على تحديد هدفك تلاحقك باستمرار أو أنك لا تعرف كيف يمكنك التصرف حيال المواقف التي تواجهك فربما يكون هذا هو وقت التغيير.

عندما يكون لديك شعور قوي بصحة قرار ما، فلن تحتاج إلى أن تقضي وقتاً طويلاً في موقف الحياد. وسواء كنت تضع في اعتبارك أن هذا الحياد قد يكون عائقاً لك في بعض الأحيان، أو أنه وسيلة للراحة، ففي النهاية عليك أن تتغلب عليه.

كيفية التعامل مع الشخص المحايد

اطرح على الشخص المحايد بعض الأسئلة المفيدة، مثل:

- ماذا تريد تحقيقه حقاً؟
- ما الذي يحسن من شعورك تجاه هذا الموقف؟
- ما أفضل نتيجة محتملة تتوقعها وكيف تجعلها في مصلحتك؟
- بينما تجد أن عدم القدرة على اتخاذ القرار من الأمور المحبطة، فإن بعض الأشخاص يرون أن الأمر ينطوي على بعض الصعوبات، لذلك من الأفضل أن تدرك أن كل شخص يرى الأمر من منظور مختلف.

٤ـ الشخصية مبتكرة الأفكار

لا تزال حتى هذه الشخصية تواجه مشكلات وعوائق، ولكنها تكون قادرة على التغلب عليها. تحب هذه الشخصية تحديد أهدافها وإيجاد حلول للمشكلات التي تواجهها وتوصيل رسائل إيجابية والتواصل مع الآخرين بشكلٍ فعال وترفض أن تقف الأعذار في طريقها. إن أفكارها تفيدها ولا تجعلها تفقد الأمل أو تصاب بالإحباط عندما لا تسير الأمور وفق هواها. فالأفكار هي التي تمهد الطريق للنجاح في المستقبل. فلكي تصبح الفكرة جيدة، لا بد أن تسلم بها أولاً. والآن، هل هذه الشخصية تشبهك؟

الملخص

◄ تأكد من أنك توصل الرسالة الصحيحة إلى الآخرين.

◄ حاول استيعاب المعنى الإيجابي لكلمة "حل وسط".

◄ إذا أردت أن تتواصل مع الآخرين بشكلٍ فعالٍ، عليك أن تعرف سمات الأشخاص الذين يتواصلون بشكل جيد ثم تحاول أن تحسن من المهارات التي لديك.

◄ إن التواصل مع الآخرين عملية تبادلية تعني إفساح المزيد من المجال للمتحدث لتوصيل رسالته والمستمع للتعقيب.

◄ لا أحد يحب النقد، حيث إنه يمكن أن يعوق عملية التواصل مع الآخرين. إنك مسؤول عن طبيعة ومحتوى المعلومات التي تقدمها. وبالمثل يمكنك أن تختار كيفية استجابتك للمعلومات التي تحصل عليها.

◄ استخدم دفتر ملاحظاتك ودون مهارات التواصل التي عليك تنميتها والتجارب السابقة التي لا تتمنى أن تكررها والخطط المستقبلية التي تريد تنفيذها.

الجزء الثاني

سبع خطوات لتغيير حياتك

مقدمة

يعد الجزء الأول من هذا الكتاب بمثابة رؤية شاملة لأهم سبع خطوات في برنامج إدارة شئون الحياة. كان ينصب التركيز فيه على تزويدك بالمهارات المناسبة لتحديد أولوياتك في الحياة بما يتناسب مع أهدافك، وتوجيهك إلى نمط التفكير الصحيح، وتعريفك بالأساليب التي تمكنك من التغلب على أي عوائق تواجهك، وكيفية تخصيص الوقت الضروري لإحداث هذه التغييرات، وتعلم كيفية التواصل مع الآخرين بشكلٍ فعال.

أما الجزء الثاني، فسيتناول كل فصل فيه خطوة من هذه الخطوات السبع بالتفصيل. والهدف من ذلك تقديم دليل إرشادي لك عزيزي القارئ يصحبك خطوةً بخطوةٍ عندما تتعامل مع استماراتك، وبذلك تحصل على أفضل نتائج ممكنة من برنامج إدارة شئون الحياة. في بعض الأحيان، ستجد أنه من الضروري أن تعود إلى الجزء الأول من الكتاب. إذا كنت على سبيل المثال، تتعامل مع إحدى الاستمارات وتشعر أن الأفكار السلبية تعوقك عن المضي قدماً، انظر الفصل الثالث وإذا كنت لا تزال تفكر في اختلاق الأعذار القديمة نفسها، فيمكنك مراجعة الفصل الخامس.

في كل فصل من الفصول التالية هناك تمارين عملية تساعدك على التركيز بشكلٍ أكبر على كل جانب بعينه. لذلك إذا كنت لا تزال تجد صعوبة في ملء استماراتك أو استكمالها، فلا تقلق سيمدك الجزء الثاني بما ينقصك.

يحدث أمر شائع مع كل المتدربين وهو أنهم يهتمون بالحصول على المساعدة فقط في الجانب الذي يعتقدون أنه يمثل مشكلة بالنسبة إليهم. ربما تكون لديك وجهة النظر نفسها، وترجع فقط إلى الفصول التي تراها مناسبة لك، لكن هذا المفهوم ليس متوازناً. فكما أنه من المحتمل ألا يكون كل شيء جيداً في حياتك، فلن تكون كل الأشياء سيئة بالتأكيد. لذلك ليس من الحكمة أن تركز فقط على الجوانب التي تمثل مشكلة بالنسبة إليك، أو التي تشعر أنها تفوق طاقتك، لأنك بذلك تميل إلى إغفال تحقيق التوازن في الجوانب الأخرى. تذكر أنك إذا أردت أن تحقق توازناً في جوانب حياتك المختلفة، فعليك إذاً أن تعطي لكل خطوة من الخطوات السبع الدرجة نفسها من الاهتمام.

استخدم دراسات الحالة في هذا القسم لتتدرب على مهارات إدارة شئون الحياة. في كل حالة تقرأها أريدك أن تستخدم دفتر الملاحظات الخاص بك لتدوين الأساليب التي تقترحها لمساعدة هذه الحالة في التغلب على مشكلتها.

إنك لست مضطراً لاعتبار ما أقوله أمر مسلم به أو مجرد الخيار الوحيد المتاح لديك. في النهاية، يكون لدى كل شخص البصيرة والرؤية التي تؤهله لاقتراح خيارات بديلة تتناسب بشكلٍ أكبر مع موقفه. إن واحدة من أفضل الطرق لتصبح حقًا مدربًا فعالاً هي أن توسع معرفتك وخبراتك لتشمل مشكلات الآخرين. ومن خلال رغبتك الحقيقية في مساعدة الآخرين على إدارة شئون حياتهم أثناء مرورهم بالأزمات، ستجد أن وعيك لإدارة شئون حياتك قد ازداد بشكلٍ كبيرٍ. يعني هذا أنه عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع شئون حياتك المختلفة، فإنك ستستفيد في المقام الأول مما تعلمته. اجعل عملية إدارة شئون الحياة أمرًا متفاعلاً في حياتك، وشارك الآخرين بالخبرات والمعلومات التي تعلمتها. إذا أردت أن تجيد الخطوات السبع، عليك أن تتدرب على المهارات التي تعلمتها، ويمكنك أن تستمر في التدريب من خلال مساعدة نفسك ومساعدة الآخرين كذلك. وكما ذكرت من قبل في بداية الكتاب "تدرب على أساليب إدارة شئون حياتك بنفسك وساعد الآخرين في إدارة شئون حياتهم".

الفصل الثامن
الناحية الصحية

يتنوع المتدربون الذين أتعامل معهم بين شخصيات مشهورة وسياسيين وربات منازل ومديرين أعمال. يهتم البعض منهم كثيراً بصحته ولياقته البدنية، ولكن هناك البعض الآخر ممن لا يهتمون لذلك الجانب من حياتهم. إن أعظم شيء في التدريب على إدارة شئون الحياة هو أنه لا يعد أحد برامج التدريب التي لا تستطيع حتى مجرد التفكير فيها إلا إذا كانت لياقتك البدنية عالية بالفعل، وذلك لأن البرنامج يضع في اعتباره الاحتياجات الشخصية لكل فرد. ينصب التركيز في هذا الفصل على جعلك واعيًا باحتياجاتك وكيفية إشباعها بأفضل صورة ممكنة. ستدفع بك عملية التدريب على إدارة شئون الحياة إلى ما هو أبعد من حدودك الطبيعية، وذلك من خلال مساعدتك في أن ترى ما يكمن وراء تلك الأنماط المقيدة التي تقف حائلاً دون تقدمك باستمرار.

أستطيع بالتأكيد أن أستدعي من الذاكرة - عندما كنت أعمل في مجال التجميل - بعض المتدربين الذين كانوا ينفقون مبالغ طائلة للحصول على منتجات العناية بالبشرة والمحافظة عليها. هناك أيضًا البعض ممن كان يتم تحفيزهم ليأتوا إليّ بعدما ساءت حالة بشرتهم أو واجهوا مشكلات صحية جسيمة. غير أن المقصود باللياقة البدنية، يتعدى مجرد الاهتمام بالمظهر الخارجي الذي يمكنك الوصول إليه من خلال الاشتراك في أي نادٍ رياضي. في وقتنا الحالي وأكثر من أي وقت مضى، أصبح التركيز ينصب على صحة العقل والجسد والروح معًا.

تتميز القدرة الذهنية بقوتها الخارقة. لذلك، ليس عجيبًا أن يكافح جسدك من أجل التوافق معها. على الرغم من أن الجسم أيضًا لديه قدرة كبيرة على الأداء، فإن المشكلة تنتج عندما لا يحدث التوافق بين القدرة الذهنية واللياقة البدنية. ربما يمكنك أن تبدأ في عمل ما بينما تتمتع بلياقة بدنية عالية، لكن عندما تنخفض مستويات قدرتك الذهنية، سيوافيك الشعور بالفتور في الحال. يمكن أن يساعدك العقل النشيط في الانهماك ساعات طويلة من التعلم الجاد، لكن من دون ممارسة التمارين الضرورية أو التغذية السليمة، سيعاني جسدك من توقف النمو نتيجة عدم التغذية. فلكي تتمتع بعقلٍ سليم يجب أن تتمتع بجسمٍ سليم، والعكس. ولتعزيز قدرات أحدهما يجب عليك تعزيز قدرات الآخر.

تدريب

كي تتمكن من تكوين نظرة موضوعية للأمور، عليك أن تقضي بضع دقائق تفكر في النقاط التالية، وربما تريد أن تستخدم دفتر ملاحظاتك لتدوين ذلك.

١- الق نظرة فاحصة على حمامك وغرفة ملابسك وحقيبة أدوات التجميل الخاصة بك والمكان الذي تحتفظ فيه بالأدوية.

٢- حدد مقدار ما تنفقه لشراء منتجات ومستحضرات التجميل والفيتامينات وللاشتراك في صالات الألعاب الرياضية أو مراكز التجميل ولشراء الأجهزة الرياضية والشرائط والكتب التي تساعدك على تطوير ذاتك وتعلمك أساليب الاسترخاء.

٣- قم الآن بتقييم ميزانيتك السنوية الشاملة.

٤- بمجرد أن تقوم بذلك، قارنها بالميزانيات السنوية للأشياء التالية: فواتير محل التنظيف وخدمة السيارة وصيانتها والتأمين على المنزل وصيانته. في الواقع يمكنك إضافة أي شيء آخر للقائمة يتطلب خدمة وصيانة بشكل منتظم.

٥- قارن الآن بين الميزانية السنوية لأحد الأشياء التي تحتوي النقطة ٢ عليها مع شيء تتضمنه النقطة ٤.

هل استبعدت النقاط التي ليست لها أهمية من قائمة الأرقام التي قمت بكتابتها؟ كل البنود قابلة للتغيير عدا الشخص نفسه. عندما تدرك أن الجلد الذي ولدت به هو أكبر عضو في جسدك وهو الطبقة الوحيدة التي تحمي الجسد، فسترى أنه من الغريب أنك تنفق الكثير من الأموال في أشياء ثانوية يمكن تبديلها في أية لحظة. إن ما تفعله بالمال الذي في متناول يدك هو أمر يعود تمامًا إلى اختيارك الشخصي. غير أنه يجب أن تتمتع بالصحة الجيدة التي تمكنك من الاستمتاع بما تنفق أموالك للحصول عليه.

تلقي الحياة بالكثير من الأعباء على أبداننا. وكما ذكرنا سابقًا أنه يجب أن نتعامل مع كل مشكلة على حدة، لذلك فإن اعتنائك بجسدك يضعك في موقف الاستعداد لمواجهة التحديات القادمة.

مما لا شك فيه أن الحفاظ على العقل نشيطًا سيجعلك يقظًا على المستوى الفكري. فالرغبة في تحقيق الأهداف تمنحك الحافز لتحقيقها، أي أنها تكون بمثابة المنبه الذي يوقظك كل صباح. لذلك فإنك تحتاج إلى أن تحدد أهدافك باستمرار. يعد كل من الاستعداد العقلي

والبدني مهمين على حد سواء. إنني شاهدت العديد من الأشخاص يحققون أهدافهم دون أن يهتموا بصحتهم الجسدية أثناء ذلك. لا تهم عدد المرات التي نسمع فيها عبارة "لن تحقق شيئًا طالما أنك لا تتمتع بصحة جيدة"، لأنه لا يتم التفكير الحقيقي في معناها سوى بعد وقوع الكارثة. وهذا ينطبق عليّ في الواقع، لكن لا يجب أن تنتظر حتى يحدث لك الشيء نفسه.

تحديد الأهداف

لقد حان الوقت لكي تحقق أهدافك المتعلقة بالناحية الصحية. ربما تكون حددت عددًا قليلاً من الأهداف بالفعل، لكن إذا لم تكن قد فعلت ذلك فربما يكون الآن الوقت المناسب لتبدأ في ذلك. سأعطيك المزيد من الأمثلة على الأهداف التي وضعها المتدربون وسأوضح لك كيف تتجنب وضع أهداف تجعلك تفكر بطريقة سلبية، وكيف تعرف أنها غير مناسبة لك.

ادرس أولاً قائمة الأهداف التالية:

- ◄ إنقاص الوزن
- ◄ عدم الإفراط في تناول المشروبات الغازية
- ◄ التوقف عن تناول الشيكولاتة
- ◄ التوقف عن تناول الوجبات السريعة

تبدو كل هذه الأهداف جديرة بالعمل على تنفيذها، أليس كذلك؟ إنها تنتمي إلى نمط الأهداف التي يمكن تحقيقها بالمثابرة والعزيمة القوية. غير أن الإحصائيات أوضحت أنه في خلال ٤٨ ساعة من تحديد تلك الأهداف، يستسلم العديد من الأشخاص إلى الإغراءات المحيطة بهم، ويتخلون عن مقاومتهم لأحد هذه الأشياء على الأقل، إذا لم يتخلوا عن مقاومتهم لها كلها. والآن، لماذا لا تسير الأمور على ما يرام؟ هل هناك صعوبة في الالتزام بالأهداف التي حددتها؟ لا ليست هناك صعوبة في حدوث ذلك. تكمن المشكلة في التعامل مع بعض العوامل التي تساعدك على مقاومة الإغراءات المحيطة بك مثل قوة الإرادة. إن التركيز على تحقيق معظم الأهداف السابقة يعني حرمان نفسك من شيء ما ربما يحقق لك المتعة. فيما يخص هدف إنقاص الوزن، ربما تؤكد على صورة جسمك السلبية بشكل كبير. لذلك دعنا ننظر إلى البدائل ونرى ما الذي يمكننا القيام به حتى نحقق أهدافنا بصورة أكثر فاعلية.

إذا قمت بتجميع الأهداف التي تتمثل في التخلي عن شيء ما مثل الشيكولاتة والوجبات السريعة والمشروبات الغازية، سيركز عقلك باستمرار على هذه الأشياء. لذلك إذا أخذت تذكر نفسك باستمرار ألا تأكل الشيكولاتة، فهناك احتمال كبير أن ترغب في تناولها بشدة. في النهاية، ستفكر في تناولها بشكلٍ أكثر من المعتاد. ثم عندما تستسلم إلى الإغراء، سينتابك شعور سيئ لافتقادك إلى قوة الإرادة. لكن الشيء المرح أنه في كل مرة تضع نفسك في معركة مع ذاتك، وفي النهاية تستسلم للفشل بصورة غير متعمدة. على أية حال، فإن ذلك دليل على قوة إرادتك لأنك كنت ترغب في تناول الشيكولاتة بشدة. إن اتباع هذا الأسلوب يرسخ لديك رسالة قوية جداً في كل من منطقة الوعي واللا وعي وهي "إنني أتوق لتناول الشيكولاتة!"

تصبح الأهداف سهلة التحقيق عندما يرتبط بها حافز معين. من الواضح أن الجسم السليم هو أفضل حافز على الإطلاق، لكنك ربما تكون قد ضللت طريقك لإدراك ذلك. بدلاً من ذلك يهتم العقل بترسيخ الإحساس بالافتقاد لديك لأنك تخبر نفسك بما لا تستطيع فعله. إذا حولت تركيزك وربطت بين أهدافك والحوافز المناسبة سيكون لذلك تأثير كبير. وستتمكن من تغيير أهدافك كالتالي:

الأهداف الأساسية	الجانب الايجابي من الهدف
إنقاص الوزن	التدريب والحفاظ على شكل الجسم
تناول القليل من المشروبات الغازية	تناول ثمانية أكواب من الماء يومياً
التوقف عن تناول الشيكولاتة	شراء أطعمة مفيدة واتباع نظام غذائي صحي
التوقف عن تناول الوجبات السريعة	تعلم المزيد عن الغذاء الصحي

يمكنك أن ترى الآن كيف يمكنك المضي قدمًا في تحقيق هذه الأهداف. الآن أصبح لديك هدف محدد، وهو هدف إيجابي، على سبيل المثال، أن تتبع نظامًا غذائيًا صحيًا. يمكنك أن تدون أية مشكلة تقف في طريق تحقيق هدفك في الاستمارة تحت بند التحديات والعوائق والمشكلات الحالية. على سبيل المثال، ربما تتناول الكثير من الوجبات السريعة أو لا تتناول المواد الغذائية الضرورية التي يحددها النظام الغذائي الذي تتبعه. من خلال تحديدك للمشكلة تستطيع التفكير من أجل إيجاد الحل المناسب. ربما يكون لديك العديد من الخيارات في هذا السياق، وسوف أقترح عليك المزيد هنا.

أولاً يمكنك أن تعرض حلولاً تتناسب مع قائمة المشتريات الخاصة بك. إذا كنت تتناول أطعمة خالية من أية فوائد، فإنك لست بحاجة إلى شيء إلا أن تنظر إلى مطبخك وثلاجتك وستدرك أنك أصبحت معتاداً على شراء الوجبات السريعة والجاهزة. لكن فيما يخص الأطعمة الجاهزة، فعليك أن تنظر فقط إلى الأغلفة التي تحفظ فيها هذه الأطعمة. إنني واثقة من أنها تبدو جيدة حقًا. إن صناع الطعام يستغلون الشكل الجيد لهذه الأغذية لجذب المشترين فهم يعرفون جيداً كيف يمكنهم تسويق هذه الأغذية.

لكنك الآن على استعداد لأن تجد الحل، وقد حان الآن الوقت كي تتفوق على من يصنعون هذه الأطعمة وأن تزيد أو تحسن من مهارات تطوير الذات لديك. إن ما تحتاج إليه لتحقيق هدفك أن تضع خطة محكمة تسير وفقًا لها. ليس كافيًا أن تسير وفق نظام غذائي صحي. فبعض الأهداف يتطلب تحقيقها بذل بعض الجهد منك. إن تركيزك باستمرار على تحقيق نظام غذائي صحي يضع الذهن في مناخ صحي بشكل أكبر، لكن يجب التأكيد على الجوانب الإيجابية وليس السلبية. إليك بخطة:

١- ابدأ أولاً بالتسوق. ستقل نزعتك لشراء أطعمة جاهزة إذا لم تكن تتسوق في محل تجاري كبير، حيث توجد مجموعة كبيرة من الأطعمة التي تقوم بالاختيار من بينها. إن شراء الأطعمة من محلات الطعام الكبرى يعد غير مجدي على الإطلاق، وبشكل خاص عندما تتسوق وأنت جائع. لأنك ستميل إلى شراء المزيد من الطعام الجاهز الذي يؤدي إلى اكتساب المزيد من الوزن.

٢- استعن ببعض كتب الطهي الجيدة. إذا كنت معتاداً على شراء الأطعمة الجاهزة، ستجد صعوبة في إعداد وجبة بنفسك. هناك الكثير من المحال التجارية التي لديها قسم خاص بكتب الطهي. استغرق بعض الوقت في قراءة تعليمات الطهي لتتعرف على بعض الأفكار التي تساعدك في الطهي.

٣- يجب ألا يكون الوقت هو المشكلة. عندما تخطط لطهي الطعام بنفسك، فبعد الحصول على المعلومات اللازمة عن الطهي، سيستهلك إعداد وجبة من الطعام الصحي وقتًا أقل.

٤- اجعل عربة المشتريات التي تحمل فيها الطعام تبدو مثيرة عن طريق ملئها بالطعام الذي يبدو ملونًا وجذابًا. إنني متأكدة من أنك مثلي، حيث أميل إلى النظر إلى ما اشتراه الآخرون عندما أقف عند الخزينة لأدفع الحساب. إننا جميعًا نرى العربات

ممتلئة بأنواع البسكويت والمقرمشات والمشروبات والأطعمة المجمدة والحلوى والكيك. لكن انظر لهؤلاء الأشخاص الذين يشترون هذه الأشياء، ستجد أن مظهرهم يدل بشدة على ما يتناولونه من طعام، وهناك حكمة تقول "ما نأكله هو ما يحدد مظهرنا". جرب وأضف على الأقل نوعًا واحدًا جديدًا من الأطعمة المفيدة لقائمة التسوق الخاصة بك كل أسبوع.

هـ اجعل شكل الطعام في ثلاجتك يبدو شهيًا. فكر في طريقة لعرض الطعام تجعله يبدو شهيًا. رسمت إحدى المتدربات أوجه مبتسمة على البيض. ربما تبدو هذه الفكرة سخيفة، لكن إذا علمت أنها كانت قبل ذلك تلقي بأطباق البيض في القمامة دائمًا لأنها كانت لا تنتبه إليها، ستعرف أنها ليست سخيفة.

٦- حاول تنمية مهارات تطوير الذات التي تمتلكها. وسع دائرة معلوماتك عن الطعام وعن الطهي. ليس من الضروري أن تكون طباخًا متميزًا، لكن إذا كنت تريد حقًا أن تتجنب الأطعمة سريعة التحضير، عليك أن تعرف كيف تضيف مذاقًا لذيذًا للطعام وكيف تجعله شهيًا. إن العديد من الأطعمة الجاهزة يكون ملحها أو سكرها زائدًا لدرجة أنك ستجد طعامك بلا مذاق في البداية حتى تعيد تحسين مذاق طعامك وتتعلم كيفية إعداد البدائل الشهية.

في كثير من الأحيان أنصح المتدربين بأن يذهبوا إلى متخصص في التغذية السليمة. يفكر القليل منهم في القيام بذلك، لكن ليس هناك من هو أفضل منه لينصحك بأنواع الطعام الصحي. سيعطيك المتخصص في التغذية نظامًا غذائيًا خاصًا بك يتناسب مع حالتك الصحية وعمرك ووزنك وصفاتك الوراثية ومتطلباتك الشخصية. غالبًا لا يمكن تقدير نصائحه هذه بثمن، بالإضافة إلى أنها ستجنبك شراء الأطعمة غير الضرورية أو غير المناسبة. هناك أيضًا العديد من الكتب التي تناقش موضوع التغذية ويمكنك الاستعانة بها.

لتحقيق أهدافك التي تتعلق بإنقاص الوزن، فإنني أحثك مرةً أخرى أن تركز باستمرار على اتباع نظام غذائي صحي. ربما تجد أنه عندما يصبح هدفك الحصول على قوام مناسب وأن تزيد من لياقتك البدنية، فإن ذلك يقلل من الصورة السلبية لديك عن جسمك. ولتحقيق ذلك، عليك الاشتراك في صالة ألعاب رياضية أو فصول للياقة البدنية بالإضافة إلى تعزيز مهارات تطوير الذات التي تمتلكها وتهنئة نفسك عند تحقيقك لأي إنجازات. عندما تصبح زيادة الوزن هي المشكلة الرئيسية، يجد العديد من الأشخاص أنه من الصعب الإبقاء على عزيمتهم قوية.

فإذا كان هدفك إنقاص وزنك، ففكر قليلاً في استخدام كلمات أخرى للتعبير عنه وما الرسالة التي تريد أن يستقبلها عقلك. ركز على مظهرك بعدما يقل وزنك ولا داعي للتفكير فيما أنت عليه الآن.

انظر إلى استمارة "ماري"، وفكر كيف يمكنك تدريبها على إدارة شئون حياتها:

- **الأهداف:** أن أنقص وزني وأمارس التمارين بعد إنقاص الوزن.
- **المشكلات والتحديات والعوائق:** إنني أشعر بإحباط تجاه وزني الزائد وافتقادي لقوة الإرادة. كلما ازداد شعوري بالإحباط، زادت رغبتي في تناول الطعام. كان زوجي رجلاً ضيق الصدر قليل الاحتمال لدرجة كبيرة، وعندما كنت أغضب منه، كنت أتناول الطعام بشراهة. لدي دولاب مليء بالملابس التي لم تعد تناسبني، إنني لا أستطيع التنفس بسبب وزني الزائد، كما أنني أعاني من ألم شديد بالمفاصل نتيجة لذلك.

تركت "ماري" الخانات الخاصة بنقاط القوة ومهارات تطوير الذات والإنجازات خالية.

بعد عدة مناقشات معها، تحولت استمارة "ماري" لتصبح على النحو التالي:

- **الأهداف:** أن أتبع نظامًا غذائيًا صحيًا، وأعتني بجسمي، وأتبع أسلوب حياة صحيًا، وأصبح أكثر نشاطًا وحيوية وأمارس التمارين.
- **المشكلات والتحديات والعوائق:** إنني بحاجة إلى التحفيز وتعزيز شعوري بتقديري لذاتي.

أصبحت "ماري" مشغولة الآن بتحقيق أهدافها الإيجابية وتعريف مشكلاتها بطريقة لا تسبب لها الإحباط حتى قبل أن تبدأ.

عندما ركزت "ماري" على تناول الطعام الصحي، أصبحت التحديات التي أمامها الآن أقل. في البداية، ذهبت إلى متخصص في التغذية الذي قدم لها الدافع لتحقيق هدفها. كانت "ماري" تعاني من الربو، وأصيبت بالدهشة عندما علمت أن هناك أنواعًا من الطعام تجعل حالتها أكثر سوءًا وخاصةً حالة ضيق التنفس. إن الحصول على معلومات إضافية عن أنواع الطعام شجع "ماري" على أن تحسن الاختيار أثناء الشراء.

عندما حصلت "ماري" على الحافز الذي تحتاجه، لم يوقفها شيء عن تحقيق أهدافها، وخلال عدة أشهر اشتملت إنجازاتها على الالتحاق بنادٍ رياضي وممارسة التمارين بشكل كبير وشراء ملابس جديدة تجعلها تبدو جذابة وأن تحصل على جلسة تدليك أسبوعيًا والذهاب إلى مركز

التجميل بصورة شهرية وحضور دروس لتعليم اليوجا من حين لآخر والوصول إلى الوزن المثالي! في النهاية استطاعت "ماري" أن تحقق أهدافها دون أن تضطر لتغيير شخصيتها الأساسية.

يمكنك أيضًا أن تقوم بذلك. إن الأمر يحتاج إلى مجرد إجراء بعض التغييرات التي تدفعك للأمام. في بعض الأحيان، يسمح لك تقسيم المشكلة أن تجد حلاً عمليًا لها. عندما تكتب كل إنجاز جديد تحققه، سيزيد ذلك من ثقتك في نفسك وأيضًا سيعزز من دوافعك لتطوير ذاتك. ولأن الأفكار تسيطر على الأفعال، يجب أن يكون هدفك إيجابيًا ليسمح لك بالتفكير بطريقة إيجابية، ويمدك بعامل التحفيز الضروري لتحقيق هذا الهدف. يرتبط ذلك ببساطة بإعادة صياغة هدفك الذي تسعى لتحقيقه أو مشكلتك التي ترغب في حلها. لكي تحافظ على عامل التحفيز قويًا لديك، عليك أن تذكر نفسك بالإنجاز الذي حققته. وبالتالي، عليك أن تستخدم الملف الخاص بك ودفتر ملاحظاتك. إذا واجهتك بعض الصعوبات، فبإمكانك أن تعود سريعًا وتذكر نفسك بالإنجازات التي حققتها. أما إذا كنت تحاول تحديد الإنجازات أو المهارات التي تمكنت من تنميتها، فأعد النظر في أهدافك مرةً أخرى. تأكد من أن طريقة صياغتك لأهدافك لا تضع أمامك العوائق بشكل مستمر.

في دراسة الحالة السابقة، اخترت مثالاً لمتدربة تجد صعوبة كبيرة في الحصول على الحافز الذي يشجعها لتحقيق أهدافها. ربما لا يكون من العدل أن تعتقد أن "ماري" لم تكن تسعى لتغيير موقفها، بينما أعتقد أنها كانت تريد إحداث هذا التغيير فعلاً، لكننا في بعض الأحيان نضع بعض العوائق أمامنا تجعلنا نفقد الثقة بأنفسنا وقدراتنا. ربما لا أكون خبيرة في مجال التغذية، لكن من خلال عملي كمدربة أقوم بمساعدة الآخرين على إدارة شئون حياتهم أعرف بعض الأشياء عن كيفية تحديد أهداف تدفعك للأمام بدلاً من استخدام أهداف لا يمكنها سوى وضع المشكلة نصب عينيك وتجعلك تصطدم بها. فكما أن اتباع أسلوب حياة صحي ونظام غذائي صحي يحتاجان إلى إعادة تعلم كيفية القيام بذلك، فإن تحديد الأهداف يحتاج إلى ذلك أيضًا. ربما كنت تحدد الأهداف لنفسك في الماضي فقط لتشعر بالإحباط عندما لا تستطيع تحقيقها. لكن أفضل طريقة لبدء هذه العملية أن تأخذ الخطوة الأولى في الوقت المناسب.

هناك العديد من الأشياء التي يمكن إضافتها في الجدول الخاص بالناحية الصحية من خلال إدخال بعض التعديلات الطفيفة. من هذه الأشياء المشي لمسافات طويلة واستخدام السلم بدلاً من المصعد وعزف الموسيقى وأداء الحركات الإيقاعية في أنحاء غرفة الجلوس والتدريب على أساليب التنفس وممارسة بعض التمارين التي تساهم في مرونة الجسم. إنني لا أقترح هنا أن تنضم عزيزي القارئ إلى نوادٍ تمارس رياضات قاسية أو عنيفة. حتى إذا كنت تنوي

تحمل الشعور بالألم نتيجة ممارسة هذه الرياضات، فستعاني في اليوم التالي عندما تشعر بآلام في العضلات. لذلك كن واعيًا: ومن الأفضل أن تجري كشفًا طبيًا قبل أن تنوي تحسين مستوى لياقتك البدنية. حاول أن تجمع المعلومات وتتحدث مع الخبراء في هذا المجال. إن معظم مراكز اللياقة الجيدة تمد الشخص الآن بمدربين متخصصين يضعون النظام الصحيح الذي يتناسب مع كل شخص. هل تتخيل كم هو جيد أن يكون هناك برنامج مخصص لك يعمل على توفير احتياجاتك فقط، بدلاً من أن تنتظر لتعلم هل سيتكيف بدنك مع نظام تدريب يمكن أن يكون غير مناسب أم لا؟

الملخص

١ـ حدد أهدافًا إيجابية تعكس ما تريد تحقيقه في حياتك، وليس فقط ما تود التخلص منه. هناك مثال جيد على ذلك:

الهدف	التمتع بلياقة بدنية
المشكلة	إدارة الوقت بشكل جيد
نقاط القوة	التمتع بصحة جيدة وعدم المعاناة من مشاكل صحية ضخمة
مهارات تطوير الذات	التدريب لمدة ساعة في الأسبوع
الإنجازات	الاشتراك في مركز ألعاب رياضية

٢ـ أضف العديد من نقاط القوة ومهارات تطوير الذات والإنجازات قدر استطاعتك. ابحث عن النقاط التي ترتبط بما حددته من أهداف وبذلك سيتم تشجيعك.

٣ـ قم بدمج أهدافك التي ترتبط بالناحية الصحية مع جوانب حياتك المختلفة قدر استطاعتك. يجب ألا يكون محور الخطة المرتبطة بتحسين الناحية الصحية الذهاب لصالة الألعاب الرياضية أسبوعيًا.

٤ـ إذا كان ضروريًا، فقم بتقسيم أهدافك إلى أهداف أصغر تكون أكثر سهولة. بهذه الطريقة تستطيع أن تحقق تقدمًا بشكل أسرع وتلاحظ ما قمت به من إنجازات.

٥ـ قم بجمع المعلومات كي لا تفوتك فرص يسهل إغفالها.

إنك الآن أصبحت مستعدًا لمواجهة القليل من التحديات. ستحتاج إلى الملف ودفتر الملاحظات الخاصين بك في التدريب القادم.

تدريب

اكتب قائمة في دفتر ملاحظاتك بكل الأشياء التي تستطيع من خلالها تحسين حالتك الصحية. كلما تمكنت من رسم صورة واضحة لهذه الأهداف في مخيلتك، سوف تحققها بشكلٍ أفضل. انظر إلى يومك الطبيعي واكتب كل التغييرات التي من الممكن أن تحدثها. سأساعدك في أن تتخيل الأمر بتقديم بعض المقترحات: استيقظ مبكراً وتدرب على تمارين التنفس، واشتر عصارة لعصر الفاكهة وابدأ يومك بتناول مشروب يمدك بطاقة عالية، واذهب إلى عملك سيراً على الأقدام، وقم بقص المقالات عن الصحة من المجلات، واشتر زيوتًا عطرية لحمامك، واشرب كميات كبيرة من الماء، واحصل على النشرات التي يوزعها النادي الرياضي الذي اشتركت به. إذا كنت تقضي معظم يومك في العمل، لماذا لا تبحث عن بعض أنواع المقاعد المريحة؟

يمكن ألا تحرز تقدمًا كبيراً في هذا الجانب من حياتك عندما تحدد القليل من الأهداف التي تسعى لتحقيقها فيه. إن هناك العديد من الأشياء التي تساهم في تحسين صحتك وبنائك الجسماني، لذلك تأكد من أنك لم تغفل أي من هذه الأشياء. إذا كنت كتبت في هذا الجدول الاشتراك في صالة الألعاب الرياضية ولم تقم بذلك، فلا تتجاهل باقي الأهداف التي وضعتها في هذا الصدد. هذا، ويمكنك إعادة النظر في هذا الهدف مرةً أخرى إذا تطلب الأمر ذلك. فعلى سبيل المثال، ربما تشعر في نهاية يوم مليء بالضغوط أنك لا تريد الذهاب لصالة الألعاب الرياضية. ففي هذا اليوم، تكون ممارسة بعض التمارين البسيطة في المنزل هي الخيار الأمثل والأفضل لك.

يجب أن تساهم باستمرار في عمل تغييرات في الجانب الذي يتعلق بالناحية الصحية. من خلال اكتشاف الطرق التي تمكنك من تحقيق هدفك، سترى قريبًا كيف يكون من السهل أن تحدث تغييرات بسيطة وتتبعها بتغييرات أكبر. فبالتأكيد، لن يفيد الفرد التغيير المفاجئ بل من الأفضل المرور بعدة مراحل لكي تصل للتغيير الذي تريده. فمن خلال التغيير التدريجي لنظامك، سيكون من السهل أن تجعل إحداث التغييرات جزءًا لا يتجزأ من حياتك. فجميع التدريبات الكبيرة تبدأ أولاً بالإحماء.

الانتقال من هدف أصغر إلى آخر أكبر

عندما تحقق أي من هذه الأهداف، يقوى الحافز لديك لتحقيق النجاح بشكل أكبر. يمكن أن يدفعك ذلك إلى المضي قدمًا وتحقيق المزيد من الأهداف. ومن أكثر القصص الملهمة التي صادفتني أثناء عملي كانت قصة "دافن بيلت".

دراسة حالة: "دافن بيلت"

في سن الخمسين كان وزن "دافن" زائداً جداً لدرجة أنها كانت تعاني من صعوبات في التنفس أثناء صعودها التلال. وعلى الرغم من أنها لم تكن لائقة بدنيًا من قبل أو سبق لها أن مارست الرياضة، فإنها حددت لنفسها هدفًا متواضعًا وهو أن تمارس التمارين لتتمتع بصحة جيدة وتصبح رشيقة. بينما بدأت "دافن" الجديدة التي استطاعت تحقيق أهدافها الصغرى في الظهور، شجعها ذلك على التفكير في تحقيق أهداف أكبر. وبذلك، أصبحت "دافن" بالتدريج مشهورة عالميًا في مجال الرياضة؛ فلم يكن التغيير الذي حدث لها أمرًا بسيطًا يمكن إغفاله. في سن الثامنة والخمسين أصبحت "دافن" أكبر امرأة في بريطانيا تجيد ثلاث رياضات في سباقات المسافات طويلة وهي السباحة (لمسافة ٢,٤ ميل) وركوب الدراجات (لمسافة ١١٢ ميل) والعدو (لمسافة ٢٦ ميل). وقد حصدت "دافن" خلال مشوارها هذا ١٦ ميدالية.

هل تتخيل الجهد الذي بذلته هذه السيدة لتحقيق مثل هذا الإنجاز؟ إن تحديد الهدف وهو إجادة ثلاث رياضات ربما كان أمرًا لم تفكر فيه "دافن" في البداية، لكن تجربة "دافن" توضح لك أنك تستطيع تحقيق هدفك مهما كان عندما تركز في ذلك. يمكنك إجراء بعض التغييرات على أهدافك أثناء رحلة التغيير. عندما ينخفض تقديرك لذاتك وقدراتك، يكون من الأفضل أن تجد الوسائل للتغلب على العوائق الثانوية وأن تستعد لمواجهة العوائق الأكبر. إذا كان هدفك يبدو دائمًا صعب التحقيق والمنال، فربما تلجأ إلى تكرار الأنماط القديمة دون وعي منك والتي كانت نتيجتها الفشل. لذلك ابدأ أولاً ببعض التغييرات الثانوية ولاحظ شعورك بالثقة وهو يزداد.

خطط تنفيذ الأهداف

بمجرد أن تنتهي من تحديد أهدافك، عليك أن تضع الخطة لتنفيذها. يعبر العديد من الأشخاص عن رغبتهم في أداء شيء ما دون أن تكون لديهم أدنى فكرة عن كيفية قيامهم بذلك. ربما يكون لديك هدف وهو أن تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية مرتين في الأسبوع في المساء، وبعد ذلك تكتب في القسم الخاص بالمشكلات "دائمًا ما يطلب مني العمل في وقت متأخر في المساء وبصورة مفاجئة". إذا تركت الموقف كما هو، فلن يتحقق هدفك. يمكن أن تكون ظروف العمل غير خاضعة لسيطرتك كما في هذه الحالة، وبشكل خاص إذا كانت سياسة الشركة الأساسية تتطلب الوقت الإضافي، لذلك تجنب كتابة هدف لا يمكنك تحقيقه.

إن تحديد أهداف تتصل بالناحية الصحية يكون من السهل إعاقة تنفيذها، يوحي بعدم إعطائك الأولوية لهذا الجانب من حياتك. لا يمكنك أن تضيف هدفًا يرتبط بالناحية الصحية

لتنفذه في نهاية اليوم مع إدراكك أنه لن يتسنى لك الالتزام بذلك لانشغالك الدائم في هذا الوقت. بذلك، يصبح الهدف ثانوياً، أي أنه لن يكون أكثر من مجرد فكرة أنك تريد أن تتمتع باللياقة البدنية عندما يسمح وقتك بذلك. إن الأمر لا يتعلق بسوء تنظيم الوقت أو عدم إدارته بطريقة غير مناسبة. تأمل الوقت المتاح لديك على مدار الأسبوع جيداً، ربما تكتشف أن أفضل وقت للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية في الصباح الباكر أو في العطلة الأسبوعية. إنني أندهش في كثير من الأحيان من أنه يوجد بعض الأشخاص الذين يرون أن عطلة نهاية الأسبوع هي فقط الوقت المناسب لتنفيذ الخطة التي ترتبط بالناحية الصحية. لبعض الأسباب يرى الكثير من الناس أن أيام العمل خلال الأسبوع عبارة عن وقت مزدحم بالمهام ويرغبون تكديس كل شيء فيه. تكمن خطورة ذلك في أن خطة الناحية الصحية ستبدو وكأنها علاج أو فائدة أو وسيلة للاسترخاء فقط. وبذلك، يجب ألا تكون خطة الاهتمام بالناحية الصحية مقتصرة على أيام معينة. قم بتخصيص أوقات ليس من المحتمل إحداث تغييرات فيها.

لمساعدتك في وضع الخطط المناسبة لتنفيذ أهدافك، دعنا ننظر إلى القليل من هذه الأهداف ونلاحظ كيفية العمل على تحقيقها.

الأهداف

١- التدريب بانتظام من أجل الحصول على جسم لائق

٢- اتباع نظام غذائي صحي

فيما يخص الهدف الأول سيكون من المفيد تعريف ماذا تعني "بالتدريب بانتظام"، فربما يعني "التدريب اليومي" لشخص ما، لكنه يعني "التدريب الأسبوعي" لشخص آخر. حدد جيداً ما تعنيه بـ "الحصول على جسم لائق". اكتب الأشياء التي تريد أن تقوم بتحسينها والتي يمكن أن تضم: صحة القلب، والقوة البدنية، والقدرة على الاحتمال، والمرونة، وقوة العضلات. فكر في النتيجة التي ترجوها من برنامج التدريب الخاص بك وفكر قليلاً في نوع التمرين الذي تتمنى القيام به. من خلال الحصول على معلومات في هذا الجانب، ستكون لديك المزيد من الخيارات وستعرف هل سيحقق تمرين ما النتائج المرجوة. وكما أنه من الضروري تنفيذ الخطة المرتبطة بالناحية الصحية كل يوم، فمن الضروري أيضاً أن تتناول جميع أجزاء الجسم. قم بدمج هذه الخطة في جميع أنشطتك اليومية ابتداءً بتمارين التنفس حتى ممارسة تمارين البطن إذا كان عملك يتطلب الجلوس طوال اليوم أو بعض تمارين العين إذا كنت تعمل طوال الوقت أمام شاشة الكمبيوتر.

إذا لم تكن تتمتع باللياقة البدنية بالفعل، فلا تحاول أن تضع في الجدول أهدافًا يصعب عليك تحقيقها. قم بإحداث بعض التغييرات البسيطة لتبدأ بها، وذلك من خلال وضع أهداف بسيطة يمكنك تحقيقها في يوم واحد. كن حذرًا عند تخصيص الوقت اللازم لتنفيذ أهدافك، وتأكد من أنك كنت واقعيًا أثناء تخصيصه. ربما يكون من الأفضل حضور مرة واحدة بانتظام بدلاً من حضور العديد من المرات دون التركيز على أي منها.

حدد المواعيد النهائية لتحقيق هذه الأهداف. إذا كانت الخطة غير محددة بموعد معين، فإنك لن تتمكن أبدًا من تنفيذها، وسوف يتشتت ذهنك بالكثير من الأشياء الأخرى. إذا نظرت في دفتر ملاحظاتك والملف الخاص بك بشكلٍ منتظم، سيساعدك هذا في التركيز على أهدافك. في نهاية الأسبوع يمكنك أن تحدث التقدم الذي ترجوه وأن تضيف إلى نقاط القوة والإنجازات الخاصة بك.

كتدريب، ضع خطة لتنفيذ الهدف الثاني وهو (اتباع نظام غذائي صحي). بعد ذلك يمكنك أن تحاول تنفيذ هذه الأهداف.

الاستمارة الخاصة بالناحية الصحية

يجب عليك الرجوع إلى المعلومات التي تم ذكرها مسبقًا حيث إنها ستساعدك على استكمال استماراتك. اقرأ ما كتبته وراجعه إذا تطلب الأمر ذلك. فيما يلي بعض الأفكار الإضافية لتوضح لك بعض الأهداف التي يمكنك أخذها في الاعتبار.

الأهداف

- اتباع نظام غذائي صحي
- الاستعانة بمتخصص في التغذية
- القيام بجلسة تدليك أسبوعية
- ممارسة بعض تمارين الاسترخاء مثل تمارين التنفس
- شرب المزيد من الماء
- ممارسة التمارين بشكل منتظم
- الحفاظ على صحة العضلات ومرونة الجسم.

نقاط القوة

- أتمتع بصحة جيدة ولا أعاني من أية مشكلات صحية ضخمة.
- أستمتع بممارسة الرياضة.
- أنوي الوصول إلى درجة جيدة من اللياقة البدنية.
- لا أعاني من زيادة في وزني.
- أقدر قيمة الجسم السليم.
- أقدر كيف سيكون جسمي سليماً إذا اعتنيت به.

التحديات والعوائق والمشكلات الحالية

- أجد صعوبة في البحث عن دافع لي.
- أميل إلى تكديس جدول أعمالي بالمهام ولا أخصص وقتاً كافياً للتدريب.
- عندما أشعر بالضغط العصبي، أتناول الطعام والشراب بشراهة.

مهارات تطوير الذات

- أحاول تعزيز العوامل التي تحفزني يومياً، واستخدام الإنجازات التي أحققها لتعزيز تقديري لذاتي.
- أتعلم المزيد عن الطعام والتغذية السليمة.
- أتعلم كيف أستقطع وقتاً للراحة.
- أتعلم كيف أدرك الإشارات التي تدل على الضغط العصبي.
- أكتسب مهارة جديدة لضمها إلى برنامج اللياقة الخاص بي مثل اليوجا أو التأمل.

الإنجازات

- اشتركت بأحد النوادي الرياضية.
- أصبحت حالتي الصحية واضحةً لي تماماً من خلال الفحص الطبي السنوي.
- من النادر أن أعاني من الإنفلونزا أو من أي مرض آخر.
- إن مستوى لياقتي البدنية يفوق عمري.
- فزت في المسابقة المخصصة للأعمال الخيرية.
- أقلعت عن التدخين.
- أذهب إلى العمل بالدراجة كل يوم.

تذكر، أن تقوم بتحديد الأهداف التي تضع تفكيرك في إطار إيجابي دائمًا. استخدم الأدلة للتأكيد على نقاط القوة والإنجازات التي حققتها. اعتبر ما تواجهه من مشكلاتك بمثابة تحديات عليك أن تتغلب عليها، وتذكر أن تضع خطة لتنفيذ ما حددته من أهداف للتعامل مع هذه المشكلات. قم بجمع المعلومات بشكلٍ مستمر في الملف الخاص بك ليوحي لك بأفكار ومهارات جديدة من أجل تطويرها وإضافة أشياء جديدة إلى قائمة الإنجازات في كل مرة تتقدم في أحد هذه الجوانب.

الملخص

- اكتب العديد من الأشياء التي يمكن أن يشتمل عليها برنامج العناية بالناحية الصحية.
- ابدأ بالأهداف الصغيرة لتنطلق منها تجاه تحقيق أهداف أكبر.
- كن واقعيًا فيما يخص تنظيم الوقت. خصص وقتًا لتنفيذ أهدافك بحيث لا يكون عرضة للتغيير.
- ضع مواعيد نهائية لتحقيق أهدافك.
- يجب أن تكون لديك خطة لتنفيذ ما حددته من أهداف.

الفصل التاسع

الناحية الدينية والروحانية

تعد الاستمارة الخاصة بالناحية الدينية من الاستمارات الاختيارية التي يكون للمتدربين كامل الحرية في ملئها أو عدم ملئها، وعلى الرغم من ذلك يعود معظمهم لملئها بعد استبعادهم ذلك في البداية. وبالطبع، تختلف الأسباب في حدوث ذلك، فربما يصادف البعض مشكلات يريد أن يجد لها إجابات ويسعى إلى تفسيرها من منظور ديني. ويمكنك أثناء تحديد أولوياتك بالنسبة لمنظومة القيم لديك أن تسأل نفسك ما الذي يؤثر على اختياراتك في المقام الأول. عندما تكتب الهدف الأسمى الذي تسعى لتحقيقه، فربما تستفز أسئلة مهمة بداخلك مثل "ما الهدف من وجودي في هذه الحياة؟".

سوف أشجعك على تناول هذا الجانب من الاستمارة وأن تسهم بأية معلومات توضح طبيعة حياتك الدينية والروحانية. علمتني التجربة أن تجنب ملء هذه الاستمارة يمثل عائقًا لدى الشخص الذي تركها، حيث إنها تتطلب محاولة اكتشاف الذات من خلال الغوص إلى مستويات أكثر عمقًا بداخله. إنني لا أمارس أي نوع من الضغوط على أي متدرب لكي يكمل هذه الاستمارة ولا عليك أنت أيضًا عزيزي القارئ. إذا كان رد فعلك المبدئي عدم ملء هذه الاستمارة، سيكون السؤال الوحيد الذي أطرحه عليك هو "لماذا؟" فإذا كنت صريحًا في الإجابة، ستشعر أنك مستعد لقراءة الفصل القادم. على الجانب الآخر، إذا كانت لديك بعض الأسئلة المتعلقة بهذا الجانب تدور بداخلك، فسيقوم هذا الفصل بإلقاء الضوء عليها. ستكون لديك الفرصة أيضًا أن تراجع الأهداف التي وضعتها من قبل وأن تؤكد على أولوياتك بالنسبة للقيم.

إن الاستمارة الخاصة بالجانب الروحي والديني لا تختلف عن أية استمارة أخرى. ربما تسأل نفسك هل سيتم تناول هذا الجانب بالطريقة نفسها التي يتم بها تناول جوانب الحياة الأخرى. ربما تدفعك الإجابة بـ "نعم"، إلى طرح السؤال "كيف يمكن حدوث ذلك رغم أنه لا توجد أية إجابات أو حلول محددة في هذا الجانب؟" إنني أتفق معك على ذلك، لكن الأمر نفسه يمكن أن يقال بالنسبة لباقي الخطوات السبع. لا يوجد حل صحيح أو حل خطأ أو إجابة تخص جميع الأشخاص. إن ما يجعل الحل صحيحًا هو أن يتناسب معك. لذلك من المهم جدًا

أن تجد الحلول التي تناسبك وتعرف ما الذي يؤثر على اختياراتك وتقوم بتطبيق القواعد نفسها التي استخدمناها لملء الاستمارات الأخرى على هذه الاستمارة المتعلقة بالجانب الديني والروحي.

كيفية تحديد الأهداف

دعنا نبدأ بالنظر إلى بعض الأهداف، لكن تذكر أنك لست بصدد تحديد المشكلات التي تعاني منها أو البحث عن إجابة لأسئلة يصعب الإجابة عنها وتمثل عائقًا لك مثل "كيف لي أن أغير ما هو مقدر لي؟" أو "كيف أتمكن من الهروب من سيطرة أسرتي عليّ في هذا الجانب؟" تدور الأهداف حول الشيء الذي تريد الحصول عليه في حياتك، وهي جزء من الشيء الذي يمكنك البحث عنه بنفسك. بالمثل، يجب ألا تقوم بتحديد أهداف للآخرين.

ربما تساعدك هذه القائمة في تحديد القليل من أهدافك. إذا كنت لا تزال تجد صعوبة في تحديد أهدافك، فعليك أن تستخدم دفتر ملاحظاتك لتدوين الأفكار التي تتبادر إلى ذهنك. عند هذه المرحلة ربما تجد أنه من الأسهل أن تكتب بعض الأسئلة أو العبارات العشوائية مثل "لا أستطيع إدراك أهمية هذا الجانب في حياتي" ، أو "لماذا يجب تعزيز الجانب الروحي لديّ؟" ، أو "ما الذي أحاول إدراكه بالضبط؟" ، أو "أشعر أحيانًا أن هناك شيئًا أفتقده لكنني لا أعرف ماهية هذا الشيء". اكتب أية أفكار تتبادر إلى ذهنك بدلاً من محاولة التساؤل عنها بداخلك أو شغل ذهنك بها. يمكن للأفكار أن تتحدى كل وسائل المنطق، لماذا إذًا لا تحاول أن توسع من دائرة أسئلتك قبل البحث عن إجابات نهائية لها؟ إن عملية طرح الأسئلة تجعلك تستوعب أهدافك بشكلٍ أكبر، لكن لن يحدث ذلك إلا إذا طرحت أسئلة مفيدة على سبيل المثال "كيف أشعر بقوة إيماني؟" أو "كيف أصبح مستنيراً من الناحية الروحانية؟" إن هذه الأسئلة ستدفعك للأمام، بينما بعض الأسئلة مثل "ما الذي يجعل الناحية الروحانية لديّ ليست قوية؟" تجعلك دائمًا تواجه العوائق. إن الأسئلة التي تبدأ بكلمة "لماذا" من النادر أن تكون أسئلة مفيدة، وبشكلٍ خاص إذا كانت تتعلق بأمر مهم يعتمد على الاعتقاد الديني الذي ربما لا يتطلب أي دليل لإثباته.

بينما لا توجد إجابات محددة في هذا الموضوع، فإننا نجد العديد من الكتب التي تحاول أن تكشف عن العديد من ألغاز الحياة. مثلما تفعل مع كل الأهداف الأخرى التي قمت بتحديدها، سيساعدك جمع المعلومات في أن تحقق تقدمًا وربما تشعر أنك تريد قراءة كتاب معين أو أن تستدعي من الذاكرة أحد الكتب التي تركت انطباعًا قويًا بداخلك. عندما يؤثر عليك

شيء ما، استخدم دفتر ملاحظاتك لتحديد مدى هذا التأثير. ربما يؤدي ذلك إلى المزيد من البحث من جانبك. إن للمعلومات طريقتها الخاصة لعرض نفسها عندما تستدعيها من الذاكرة. وفي كثير من الأحيان، يكون مجرد طلب استدعائها من الذهن كافيًا. وتفسير ذلك لن يكون صعبًا إذا كان عقلك متيقظًا. فالمعلومات التي لم تكن تلتفت إليها من قبل لن يمكنك التغاضي عنها بعد ذلك. غير أنك لو اخترت أن تغفل عن هذا الجانب بالكامل، فإنك بذلك تبحث عن إجابات لأسئلتك في المكان غير المناسب.

لقد اخترت أن أتناول بالحديث كيفية تحديد الشخص لأهدافه وأولوياته في الحياة في الفصول الأولى من هذا الكتاب عن عمد، وذلك لأن العديد من الأشخاص يحققون أهدافًا يجدون أنها لم تحقق لهم النتائج التي كانوا يرجونها. ولمزيد من الدقة يمكننا أن نقول إن هذا الهدف لم يدفعهم إلى التفكير في كيفية تحقيقه. فدون إفساح الوقت لاكتشاف الذات، ستكون هناك صعوبة في أن تستوعب ما هو الشيء المهم حقًا بالنسبة لك. يتعلم بعض الأشخاص ذلك من خلال خوض أصعب طريق وهو المرور بتجربة فقدان شخص أو شيء ما أو عندما يضعون طاقتهم كلها في تحقيق أهداف لا تشكل أية أهمية بالنسبة لهم أو عندما يزجون بأنفسهم إلى حافة الهاوية بسبب وقوعهم تحت تأثير الضغوط العصبية والبدنية. ليس من المهم مدى السرعة التي تحاول الهروب بها من مشكلاتك، ففي النهاية لن تجد مهربًا لك من نفسك.

بصرف النظر عن التشجيع والتصفيق الذي حصلت عليه عند تحقيق هدف معين، فلا يوجد شيء يحل محل الشعور بالرضا الشخصي. إنني متأكدة من أننا جميعًا قد قابلنا أشخاصًا يبدو عليهم أنهم يمتلكون أشياء كثيرة في الظاهر فقط، لكن إذا تعمقت قليلاً بداخلهم ستجد أنهم يتصرفون وكأنهم لا يمتلكون شيئًا. هل ذلك ببساطة لأن بعض الأشخاص لا يشعرون بالرضا والقناعة مطلقًا؟ لكن ما تعتقد أنت أنه شيء قيم يمكن ألا يمثل أية قيمة لشخص آخر. على الرغم من ذلك نجد أشخاصًا يسعون من أجل الحصول على ممتلكات مادية لم يفكروا على الإطلاق في سبب رغبتهم في الحصول عليها. فعلى مدار مشوار الحياة نضع العديد من الافتراضات. فمفهوم النجاح ربما يكتسب بالتعلم أو ربما تفرضه الظروف علينا. فمنذ طفولتك المبكرة ربما تتعرض للضغوط لتحقيق أهداف في جانب التعليم والرياضة والموسيقى وما إلى ذلك. ربما لا يصيبنا ذلك بالدهشة، لأننا نعيش في مجتمع تنافسي دائمًا ما يقارن بين إمكانات الأفراد بعضهم ببعض.

على مدار حياتك ربما تجد نفسك مذبذباً بين توقعاتك وتوقعات الآخرين. إنني لا أستطيع أن أمنع نفسي من هذا الشعور بالاستياء في كل مرة أسمع فيها عبارة "يا لخسارة الجهد المبذول في التعليم العالي"، وبشكلٍ خاص عندما يقصد بذلك شخص ما اختار وظيفة فقط من أجل إرضاء الآخرين وإسعادهم. إن الجهد المبذول في التعليم لن يضيع أبداً. فالإنسان يظل يتعلم طوال حياته من بدايتها إلى نهايتها، لكن أليس من العجب أنه من النادر أن تتاح لنا الفرصة لنعرف الكثير عن أنفسنا؟ لماذا يرى بعض الأشخاص أن هذه تعد أنانية؟ أردت أن أطرح هذه الأسئلة في هذا الجزء لأنني متأكدة أن العديد من القراء لديهم رغبة قوية لاكتشاف ذاتهم والغوص فيها. يمكن لأي شخص أن يحقق بعض الأهداف، صدقني إن الأمر ليس صعباً، لكن هل ستحقق له هذه الأهداف ما يريده؟ وكيف من المفترض أن تحصل على ما تريد إذا كنت حقاً لا تعرف ماذا تريد؟

إذاً، دعنا نكن محددين، وحاول وضع الأهداف الخاصة بك، التي لها علاقة بحياتك، وفوق كل ذلك يمكن تحقيقها. انظر للقائمة بالأسفل:

١- التمسك بالمعتقدات الدينية

٢- التأمل بشكل مستمر

٣- العمل على زيادة المعلومات واستيعاب التعاليم الدينية الأخرى

٤- معاملة الآخرين كما أحب أن يعاملوني

٥- التعرف على ما يجعلني أسمو بروحي

٦- المداومة على الذهاب إلى دور العبادة

٧- المشاركة في الأعمال الخيرية

توقف عند كل هدف من الأهداف، واسأل نفسك ما التغيير الذي سيحدثه هذا الهدف في حياتك إذا قمت بتحقيقه؟ اسأل نفسك هل تقوم بهذا الشيء من أجل إسعاد نفسك أم من أجل إسعاد الآخرين والتأثير عليهم؟ هل تشعر أن هناك شيئاً تريد إثباته، وإذا كان الأمر كذلك فما هذا الشيء؟ هل تعرف الأسباب وراء رغبتك في تحقيق هذا الهدف؟ هل سيؤثر هذا الهدف على أولوياتك في الحياة أو على حياتك الدينية والروحانية؟

هناك أشخاص يريدون تحقيق أهداف لمجرد الشعور بالإنجاز في حد ذاته. ربما لا يعني لك هذا الأمر شيئاً كبيراً، إذا كان يعنيك في الأساس. فالنجاح الحقيقي يتحقق فقط على المستوى الشخصي، ويشمل التفكير فيما يجعلك سعيداً بدلاً من التفكير فيما سيلفت انتباه

الآخرين إليك أو ما يعجبهم. إن مرحلة تحقيق الإنجازات هي أكثر المراحل متعةً في عملية تحقيق الأهداف ككل. حتى عندما تريد حقًا تحقيق هدفٍ ما، فربما تشعر بالإحباط عند إدراكك له. ولا يعني ذلك أن الهدف ليس مهمًا بالنسبة لك، وإنما يكمن السبب في ذلك أنك تشعر بشيء من الكآبة لعدم وجود هدف آخر تعمل على تحقيقه أو تفرغ طاقتك فيه. فكما أنه من الممتع أن تدير مشروعًا خاصًا بك، وأنه عندما يكون هذا المشروع على وشك الانتهاء، يتوجب عليك التفكير في المشروع القادم، فإنه يجب أن تضع هدفًا جديدًا لك، وإلا ستقف كما أنت. فدون وجود هدف تعمل من أجله وتسعى لتحقيقه، لن تلاحظ التقدم الذي أحدثته وستشعر سريعًا أنك تتخلف للوراء بدلاً من أن تتقدم للأمام. ربما ترى كل هدف على أنه مشروع مستقل تمامًا عن بقية الأهداف، ولكن هذا الأمر خادع تمامًا. لأنك مهما حاولت أن تجعل كل جانب من جوانب حياتك مستقلاً عن الآخر بشكلٍ مستمر، فلن تستطيع، لأنك تمثل العنصر المشترك في كل هذه الجوانب وعلى كل المستويات. وأثناء تحقيقك لأي من هذه الأهداف ستجد أنك تأخذ في اعتبارك دائمًا القيم والمعتقدات والمبادئ التي تؤمن بها بالإضافة إلى آرائك وكل العناصر الأخرى التي تشكل شخصيتك.

تنظيم الأهداف السامية

إذا كانت لديك خطة شاملة، ستكتشف قريبًا ما الأهداف المناسبة أو غير المناسبة لك. فلن يتضح التضارب في الأهداف دون تنظيم للأهداف السامية التي ترجو تحقيقها. في القائمة التالية، أريدك أن تفكر في نوع الأهداف السامية التي تشعر أنها ستؤثر على حياتك وما إذا كانت لها علاقة بحياتك الدينية والروحانية. إليك بعض الأهداف:

- تغذية الجانب الروحاني لديّ والسمو به
- المشاركة في أعمال تفيد الإنسانية والبيئة
- الالتزام بتعاليم ديني
- توسيع أفقي وعدم التحيز لرأي معين
- جمع الكثير من المال على قدر استطاعتي
- تحقيق الشهرة ويظل اسمي محفورًا في التاريخ
- تحقيق السعادة والمتعة قدر استطاعتي
- الوقوف بجانب عائلتي وجميع من أحبهم ومساندتهم

مما لا شك فيه أن الأهداف المتعلقة بالجانب الروحي تتنوع بالفعل. إن الشيء المهم أن تستوعب جيداً الهدف الأساسي الذي تعيش من أجله. إنك بحاجة أيضاً إلى أن ترى كيف تتناسب القيم التي تؤمن بها مع هذا الهدف. إذا كان هدفك في الحياة أن تجمع الكثير من الأموال قدر استطاعتك وليست لديك قيم تؤمن بها، فربما تنحرف لارتكاب شيء غير قانوني مثل أن تعمل في تجارة غير مشروعة. توجد بالطبع نتائج تترتب على ذلك ولا يمكن إغفالها. حتى إذا كان الخطأ الذي ارتكبته لا يستحق عقوبة السجن، فإن التصرف بطريقة تدرك أنها خاطئة يمكن أن يؤدي بك إلى معاقبة نفسك. سيتضح هذا الأمر بشكلٍ خاصٍ عندما تتمكن من تحديد الأهداف التي تتضارب مع بعضها. بصرف النظر عن محاولاتك للحفاظ على أن يظل تركيزك على الهدف الأساسي، فإنك لا تزال تكافح من أجل التغلب على هذا العائق الذي يقف في طريقك. لقد شاهدنا ذلك بالفعل في العديد من دراسات الحالة مثل قصة "ميلاني" التي تزوجت سريعاً من رجل متزوج فاستحقت أن تدفع الثمن بالطلاق بالإضافة إلى شعورها الدائم بالذنب وتأنيب الضمير. وكذلك قصة "جون" الذي اختار المرتب الكبير وساعات العمل الطويلة اللذين لم يتمكنا من تعويضه عن الوقت الذي كان يقضيه مع أسرته.

إن التوازن، كما أقول في كثير من الأحيان، أهم عامل في برنامج التدريب على إدارة شئون الحياة. إذا وضعت ذلك في اعتبارك، ستتمكن من رؤية الأسباب التي تجعلك تنتبه إلى الربط بين الخطوات السبع وألا تنظر إلى كل خطوة منها على حدة.

كثيراً ما يسألني المتدربون ما إذا كان بإمكانهم تحقيق أهدافهم المادية دون أن يتعارض ذلك مع معتقداتهم الدينية. حسناً، ربما يعتبر البعض أن جمع الأموال يتعارض مع الزهد والقناعة التي تنادي بها المعتقدات الدينية لكن كيفية جمع هذه الأموال أمر في النهاية يعود إليك وإلى اختياراتك. يجب عليك أن تهتم بإسهاماتك الشخصية في أي حدث وماذا يعني لك الهدف بالفعل. إنني لا أملك الميزان للتفرقة بين الأهداف الجيدة والسيئة، كما أنك لا تعمل وفقاً لخطة سرية. فالهدف الذي حددته لنفسك هو أن تعمل من أجل شيء تريد تحقيقه في حياتك، وليس شيء تريد التخلص منه.

اكتشاف ما تريد الحصول عليه بالفعل

إن أهم شيء هو أن تصبح الأشياء التي تريد تحقيقها واضحةً بالنسبة لك. قد يبدو أن عليك معاودة التدرب على شيء تركته لفترة طويلة حتى نسيته تماماً، لذلك ربما تكون خائفاً من طلب ما تريد تحقيقه، لكن إذا كان هناك شخص ما يريد أن يتحرر من هذه الشرنقة، فلتكن

أنت هذا الشخص. وكن حذراً من القيود التي تفرضها على نفسك. ستجد أن أكبر عائق يقف في طريقك هو أنت. فأنت من يمكنه أن يختلق العديد من الأعذار أو أن يختبئ خلف معتقداته. كل ما أطلبه منك أن تكون حذراً من كل شيء يعيدك إلى الوراء. إذا شعرت أن لديك اعتقاداً معيناً راسخاً بداخلك منذ أن كنت طفلاً، فلديك القدرة على التعامل معه الآن وأنت شخص بالغ. ربما تسأل نفسك عن معتقداتك الشخصية وربما تحاول أن تجد طريقة لتدمجها في حياتك. إن لديك الآن فرصة لتحديد الأهداف التي تريد تحقيقها وأن تقوم بأداء دور الشخص الفعال والمؤثر الذي يسعى لتحقيق أهدافه لا أن تكتفي بدور المشاهد السلبي الذي لا يقوم بأي شيء. لديك أيضاً فرصة لطرح الأسئلة وإيجاد إجابات للرد عليها. كلما واجهت تحديات أكبر ستكون المكافأة التي تحصل عليها أكبر.

كلما اكتشف الإنسان المزيد عن ذاته، ازداد وعيه بأهدافه التي يسعى لتحقيقها وتصبح أهدافه أكثر ارتباطاً بنمط حياته وأكثر تناسباً معها. إن تحديد الأهداف عملية مستمرة وخاضعة للتغيير. لذلك اسمح لنفسك بأن تحدث بعض التغييرات. يجب ألا تنتظر حكم الآخرين عليك. ففي النهاية سوف تصدر معتقداتك الشخصية الحكم النهائي على ما قمت به.

دراسة حالة: "آنا"

إن المشكلة التي قدمتها لي "آنا" تكمن في أنها تحاول أن تجد طريقة للمشاركة بها في الحياة. كانت مشكلتي هي اكتشاف ماذا تقصد "آنا" بالضبط بكلمة "مشاركة" وما جوانب الحياة الخاصة بها التي تراها مناسبة لتلك المشاركة. كنت أتمنى أن أحصل على إجابة عن هذه الأسئلة من خلال ملء الاستمارات الخاصة بها. في البداية رفضت "آنا" ملء الاستمارة الخاصة بالناحية الدينية والروحانية.

بينما كنا نناقش الاستمارات التي ملأتها، ظهرت العديد من الأدلة عن الجانب الذي تريد أن تشارك فيه. تبدو علاقتها بزوجها وأطفالها علاقة سوية وناجحة كما أنها تتمتع بصحة جيدة ولا تسبب الأحوال المادية أية مشكلات بالنسبة لها، وكانت سعيدة بالمواد التي ستدرسها الفصل القادم في الجامعة المفتوحة بالإضافة إلى أنها خصصت وقتاً كبيراً من أجل الأعمال الخيرية. ورغم كل ذلك لا تزال "آنا" تريد أن تشارك في المجتمع.

أما العائق الذي كان يقف في طريقها فكان لا يزال غير واضح بالنسبة لها، وفي الواقع لم يكن واضحاً بالنسبة لي أيضاً. إنني لم أر أي عائق أساساً، بل إنني مثل الكثير من

الناس الذين يعرفون "آنا" لم أستطع منع نفسي من إبداء إعجابي بها لاهتمامها بالمحيطين بها.

بدأت أفكر في طريقة لمساعدة هذه المتدربة. لذلك، قررت أن أهيئ جواً مناسباً للتفكير في مثل هذه المشكلة. لقد بدأ ينتابني القلق في أن هناك شيئًا غير مفهوم بالنسبة لي في هذه الحالة. لقد راجعنا كل الاستمارات التي كتبتها "آنا" في الجدول الذي يضم جوانب الحياة المختلفة، باستثناء الاستمارة التي تخص الناحية الدينية والروحانية. في جلستنا التالية سألت "آنا" كيف تشعر حيال ملء هذه الاستمارة الآن، ولأنها لا تزال تبحث عن طريقة لحل مشكلتها ردت "نعم، ربما حان الوقت لأنظر إلى هذا الجانب".

بعد عدة أيام، أرسلت لي "آنا" فاكسًا به الاستمارة ومعها خطاب. إنني عرضت خطابها هنا وأتمنى أن تفهم لماذا أطلب منك بشدة ألا تغفل عن هذا الجانب.

عزيزتي "إيلين"

إنني أشعر بوجود فراغ كبير في حياتي، على الرغم من أنني راجعت معك تقريبًا جميع جوانب حياتي باستثناء الجانب الديني والروحي. كما تعرفين عني فأنا أحب القراءة وخاصةً قراءة الكتب التاريخية. لقد أمدتني قراءتي للتاريخ بمفهوم أوسع عن هذا الجانب. في كل مرة أقرأ فيها كتابًا كنت أغلقه فأجده يتعلق بجانب من جوانب حياتي، ولكن كما تقولين أن النظرية وحدها لا تكفي. كان دائمًا هناك شيء بداخلي يشعرني بالفراغ وأحس أنني في حاجة إلى ملء هذا الفراغ. لقد اكتشفت أن الإسهام الذي أسعى إليه هو إسهام شخصي أو "غذاء للروح" كما يقول زوجي.

أعتقد أن هذه هي أول مرة في حياتي أستغرق فيها هذا الوقت لاكتشاف ذاتي إلى هذا الحد. لا يتخيل أكبر أبنائي حتى الآن أنني أحاول اكتشاف ذاتي، ولكني مدينة بالفعل لجميع أفراد أسرتي التي تساندني بالفعل.

في هذه اللحظة التي أكتب لك فيها أشعر بمزيج من الإثارة والرعب ولا أعرف أن أصف المشاعر الأخرى. من الواضح أنني لم أستطع الانتظار حتى أخبرك بذلك في الجلسة القادمة.

مع خالص الأمنيات،

"آنا".

استمارة "آنا"

الأهداف

- الاعتياد على الذهاب إلى دور العبادة
- إدراك أهمية العديد من الأحداث التي تحدث في حياتي
- محاولة السمو بالجانب الروحي وتغذيته

المشكلات والتحديات والعوائق الحالية

- إن مساعدتي للآخرين جعلتني أتجنب الانتباه إلى نفسي.
- إنني خائفة من أن انشغالي بالعبادة قد يؤثر على وضعي كراعٍ أساسي لأفراد الأسرة، ربما أصاب بصدمة إذا رأيت أن أسرتي تستطيع الاستغناء عني لعدة أيام.

نقاط القوة

- عندما أتعهد بشيء، ألتزم به.
- أقوم بالكثير من الأعمال الخيرية.

مهارات تطوير الذات

- أن أتأمل كثيراً.
- أن أتعلم الكثير عن الديانات والمعتقدات الأخرى.
- أن أطلب المساعدة عندما أحتاج إليها.

الإنجازات

- أكتفي بما توصلت إليه حتى الآن ولا يوجد أي مجال للتراجع.

لقد شجع التدريب على إدارة شئون الحياة "آنا" على اكتشاف أحد جوانب حياتها التي كانت تتجنبه من قبل. فإنها كانت تشعر بفراغٍ كبيرٍ وبحاجةٍ ماسةٍ إلى ملئه، لكنها لم تكن تستطيع اكتشاف من أين جاء هذا الشعور. ودون مساعدة هذا التدريب، ربما كانت "آنا" ستستمر في تجاهلها لهذا الجانب، لكن مبدأ التدريب على إدارة شئون الحياة يقوم على البحث في كل جوانب الحياة حتى تصل إلى حل للمشكلة. ينظر من يدربك على إدارة شئون الحياة إلى الموقف بنظرة مختلفة، وربما يعيد توجيهك حتى تنظر لشيء ما كنت قد أغفلته من قبل.

إن كل دراسة حالة تم تقديمها في هذا الكتاب قد ساهمت بشيء ما لتحقيق الهدف المرجو من هذا الكتاب. فكل منها لديها شيء يستطيع أن يلمس شيئًا ما بداخل كل منا، ولكني

أتمنى بأن تسمح لي أن أقول إن قراءتي خطاب "آنا" واستمارتها قد هزني بشدة من الداخل. عندما يسير أحد المتدربين في رحلة البحث عن الذات فلا توجد كلمات كافية تعبر عما يحدث له خلال رحلته هذه. فإنك الوحيد الذي تستطيع اكتشاف ما بداخلك. ربما لهذا السبب أعتقد أن المدرب الوحيد الذي بإمكانه مساعدتك موجود بداخلك أنت فقط.

الاستمارة الخاصة بالناحية الدينية والروحانية

إنك أتممت الآن قراءة هذا الفصل، أتمنى أن تكون لديك فكرة أفضل حول كيفية استكمال هذه الاستمارة وتحديد الأهداف التي تتناسب مع القيم التي تؤمن بها وتنمية وعيك الشخصي. فيما يلي قليل من المقترحات التي تساعدك على ملء هذه الاستمارة:

الأهداف

- دمج معتقداتي الروحانية في حياتي اليومية
- الاشتراك في المؤسسات الخيرية
- التعود على الذهاب إلى دور العبادة
- التسامح بشكلٍ أكبر أثناء تعاملي مع الآخرين
- الانتظام في الصلاة
- التمسك بإيماني حتى عندما لا تسير الأمور كما ينبغي
- التأمل باستمرار
- حب الآخرين

نقاط القوة

- يمثل تمسكي بإيماني أكبر راحة لي.
- لدي اقتناع راسخ بمعتقداتي.
- أصر على تقديم إسهام أكبر في الحياة.
- إنني على يقين بأنني سأختار الصواب.
- إنني مستعد لإحداث تغييرات في حياتي.

التحديات والعوائق والمشكلات الحالية

- أشعر أحياناً بالتحيز والغضب من الآخرين.
- عندما أواجه مشكلة كبيرة أشعر بأني عاجز على حلها.

- أود أن أعزز الجانب الروحي ولكني أخاف من التغييرات التي قد تطرأ على حياتي.
- يزعجني كثيراً أن يسخر الآخرون من معتقداتي.

مهارات تطوير الذات

- أتعلم كيف أحب نفسي وأتقبلها.
- أقرأ عن الديانات الأخرى وتعاليمها.
- أتمسك بإيماني وأحاول أن تكون شجاعتي من منطلق تمسكي بمعتقداتي.
- أطلب التوجيه والمساعدة عندما أحتاج إلى ذلك.
- أكون مستعداً لتقبل الأفكار الجديدة.
- ألا أقلق فيما يخص أحكام الآخرين عليّ.
- أنظر إلى مميزات الآخرين وليس فقط مميزات الأشخاص الذين أحبهم.
- أتعلم كيف أعطي دون توقع الحصول على مقابل.

الإنجازات

- أعي أخطائي جيداً ومستعد أن أتغلب عليها.
- أوجه النقد إلى نفسي أكثر من نقد الآخرين لي.
- لقد تخليت عن العديد من معتقداتي القديمة الخاطئة.
- تذوقت متعة الشعور بالحب.
- لم أفقد إيماني يوماً ما.
- لقد أصبحت قادراً على العطاء والحب بدرجة أكبر.
- أصبحت أعيش حياة سعيدة.

الملخص

- حاول تطوير الجانب الروحي والديني لديك.
- إذا كانت أهدافك غير واضحة بالنسبة لك، استمر في طرح الأسئلة.
- أعد النظر في القيم التي تؤمن بها.
- اكتب بعض الأهداف السامية التي قد تؤثر على حياتك بوجهٍ عام.
- تأكد من أن أهدافك تتناسب مع هذه الأهداف السامية والقيم التي تؤمن بها.

- مارس حرية التعبير! اكتب ماذا تريد ولماذا تريده.
- إذا وقف شيء في طريق تحقيق أهدافك، اكتب هذا الشيء وحاول أن تتغلب عليه. إذا كان بإمكانك أن تجد المشكلة، فمن السهل أن تجد الحل.
- اجعل عقلك متفتحاً. في الوقت الذي تعتقد فيه أنك وجدت الحل، كن مستعداً لتقبل احتمالية أنك أغفلت شيئاً ما.

الفصل العاشر

الناحية العملية

سنتحدث في هذا الفصل عن الوظيفة التي تشغلها والأسباب التي تجعلك تعمل بها. ولأن الغالبية العظمى منا يقضي معظم أوقات حياته في العمل، فمن المهم أن تحقق أقصى استفادة من هذا العمل. إن مكان العمل يعد بيئة خصبة لحدوث المشكلات، لذلك فإن مهارة التعامل مع الضغط العصبي أهم مهارة يجب أن يجيدها الإنسان. إذا كنت لا تزال تبحث عن الوظيفة المناسبة، فسنقدم أيضاً بعض الأساليب للحصول على الوظيفة التي تريدها.

عندما نتحدث عن الوظيفة التي تشغلها، فما مدى إدراكك للأسباب التي دفعتك للعمل بها؟ هناك العديد من العوامل التي تؤثر على العمل بوظيفة ما. ربما تتمثل هذه العوامل في الاختيار أو الضرورة أو الاثنين معًا. إن انهماكك كل يوم في العمل ربما يؤدي إلى تغاضيك عن هذه الأسباب، لكن يجدر بك أن تسأل نفسك لماذا اخترت هذه الوظيفة؟ هناك شيء وحيد مؤكد في هذا السياق وهو أن رأيك الحالي عن وضعك الوظيفي كان نتيجة العديد من الأحداث التي بني عليها هذا الرأي.

أصبح الحديث عن عدم الاستقرار الوظيفي وعدم الشعور بالأمان الموضوع الشائع في التسعينيات، كما لو أن هناك شيئًا جديداً قد حدث فرض تهديداً على الشعور بالأمان الذي كان موجوداً من قبل. في الواقع، إن ظاهرة عدم الاستقرار الوظيفي ظلت موجودة على مدار التاريخ، وكلما زاد التقدم التكنولوجي فإنه يؤثر على المزيد من القطاعات المختلفة في أماكن العمل. فالتقدم التكنولوجي أدى إلى الاستغناء عن بعض المهارات القديمة وأظهر فجوة كبيرة بينها وبين المهارات الجديدة. وقد أجريت العديد من الإحصائيات لدراسة ما إذا كان الاستغناء عن تلك الأساليب القديمة مفيداً أو غير مفيد، ولكنها ظلت متأرجحة بين هذا التناقض الشديد، فالبعض يثبت أنها كانت ذات فائدة عظيمة والبعض يرى أنها كانت غير مفيدة على الإطلاق. وكما ذكرنا سابقًا، إن من الحكمة أن تسلح نفسك بالمزيد من المعلومات، لكن لماذا؟ لأنك بعد ذلك ستجد أن التغيير هو السمة السائدة وليس الثبات والاستقرار.

الاستفادة من الوظيفة

عندما يأتي الحديث عن اختيار الوظيفة المناسبة، سيكون موقفك أفضل كثيراً إذا تسلحت بالمزيد من المعلومات. يمكن أن تؤثر سياسة الشركة تأثيراً كبيراً على حياتك العملية. لذلك من الأولى أن تعرف ما إذا كانوا يتعاملون بود واحترام مع الموظفين وهل يقدمون عقوداً مؤقتة أم لا وهل لديهم أماكن لرعاية أبناء الموظفين وهل توجد إمكانية للحصول على نصيب من الأرباح وهل يوجد تدريب بصفة مستمرة وكيف يكون تعاملهم مع الضغط العصبي وما إلى ذلك. ربما لا تعطي الشركة الكثير من الاهتمام لكيفية تحقيقك للتوازن في حياتك، لذلك يجب عليك أن تفكر جيداً في هذه المسائل.

أيًا كانت حالتك الاجتماعية؛ متزوج أو أعزب أو مطلق أو لديك أطفال تعولهم، ستكون لديك متطلبات من أجل تحقيق ذاتك في العمل تتعدى مجرد الاستقرار المادي والرضا بالوظيفة. ولا يوجد ضمان أن موقفك سيظل كما هو، لذا يجب أن تتمتع شخصيتك بالمرونة التي تتمتع بها إدارة الشركة ككل. ومما لا شك فيه أن التقدم التكنولوجي قد زاد من وتيرة التغيير بصورة كبيرة ويجب عليك أن تكون واعيًا بما يحدث من حولك من أجل التعامل مع تداعيات هذه التغيرات. فكلما كان لديك المزيد من المعلومات، أصبحت قادراً على الاختيار المناسب بصورة أكبر. واعلم أن الأمور لا تكون مستقرة دائمًا داخل أية شركة، لذلك، لن يجدي نفعاً أن تغمض عينيك وتتمنى حدوث الأفضل. إن الأشخاص الذين يشعرون أنهم لا يستطيعون التحكم في قراراتهم أو الاختيار هم أكثر أشخاص يعانون من الضغط العصبي الشديد؛ حيث يجرفهم تيار التغيير بعيداً دون أن تكون لديهم أدنى فكرة عن كيفية مسايرة هذا التغيير.

إن عجلة التغيير مستمرة في الحركة دون توقف، ولذلك ستجد أنك مضطر للاختيار بصفة مستمرة. قد تشعر براحة كبيرة عند التفكير أنه يمكنك الاختيار هذه المرة وبعد ذلك يمكنك أن تطوي هذه الصفحة من حياتك وتنتقل إلى التي تليها. فهل يعني ذلك أنه لم تعد لديك فرصاً أخرى؟ بلى، لا تزال توجد بعض الفرص أمامك، لذلك عليك أن تظل منتبهًا طوال الوقت لانتهاز أية فرصة. إن الاستمارات الخاصة بالناحية العملية يجب أن يعاد النظر فيها بانتظام.

عامل الضغط العصبي

يعتمد تفسيرك لمفهوم الضغط على كيفية تأثيره عليك. هل هو مفيد بالنسبة لك أو ضار أو تتساوى الفائدة مع الضرر أو أنك تعطيه مزيداً من الاهتمام أو أنك لا تهتم به بشكلٍ كبير؟ لا توجد إجابة محددة عن هذه الأسئلة تناسب جميع الأفراد، فالضغط العصبي يؤثر على كل شخص بشكلٍ يختلف عن الشخص الآخر.

على الرغم من ذلك هناك بعض الأعراض التي تدل على وقوعك تحت تأثير الضغط العصبي. فيما يلي بعض منها:

- الصراع المستمر في العمل
- عدم القدرة على التركيز
- الشعور المستمر بالضيق
- التقلبات المزاجية والتصرف بشكل غير منطقي
- مشاكل في النوم
- صعوبة في ترك العمل
- مشكلات صحية بسيطة تتراوح بين آلام المعدة إلى الطفح الجلدي والإعياء
- عدم القدرة على إدارة أعباء العمل
- افتقاد روح الفكاهة التي كنت تتمتع بها

إذا واجهت واحدة أو أكثر من هذه المشكلات التي تم ذكرها، فعليك أن تستخدم دفتر ملاحظاتك لتكتبها. حاول أن تعرف أهم هذه المشكلات. بمجرد أن تعرف ذلك، يكون من السهل أن تحدد أي من هذه المشكلات يتفرع من الآخر. إليك مثال: أن تكون المشكلة الرئيسية العبء المتزايد للعمل، ونتيجة لذلك فإنك تعمل جاهداً للانتهاء في الوقت المحدد دون جدوى مما يؤدي إلى حدوث مواجهات مستمرة بينك وبين رئيسك في العمل. في هذه الأحيان يمكن أن تمثل مواجهتك لرئيسك أهم ضغط يقع عليك، ومن الممكن أن تغفل عن مشكلة عبء العمل المتزايد، لذلك حاول الوصول إلى أصل المشكلة. سيساعدك هذا على إيجاد الحل المطلوب.

يمكنك أن تقلل من تأثير الضغط العصبي الذي تقع تحت وطأته عندما تجد طريقة تتحكم بها فيما يدور حولك. ليس هناك منطق يدفعك للتظاهر بأن لديك القدرة للتحكم في جوانب معينة، على الرغم من إدراكك أن ليس هذا هو الواقع. إن أحد الأمور التي يمكنك التحكم فيها دائماً هو إدراكك بما يحدث حولك. على سبيل المثال، يمكنك ملاحظة ما يضايقك ثم تبدأ في البحث عن سبب هذا الشعور وماذا ستفعل لتغيير هذا الشعور. على سبيل المثال هل تصاب بحالة تشعر خلالها أن شيئاً ما يقف في طريقك؟ على المستوى العملي، يمكنك أن تتأكد من أنك تعتني جيداً بنفسك وترسخ بداخلك فكرة أن الاسترخاء أمام التلفاز ليست بالضرورة أفضل

طريقة للشعور بالراحة بعد يوم عمل شاق ومليء بالضغوط. ستستفيد كثيراً عندما يكون لديك اهتمامات أخرى بعيدة عن العمل تنقلك من جو العمل إلى جو آخر مثل ممارسة التمارين الرياضية بشكلٍ منتظم أو تناول وجبة غذائية صحية أو ممارسة تمارين التنفس أو الاسترخاء أو مناقشة مشكلاتك مع شخص آخر أو كتابتها. ستكون هذه المشكلات أقل تعقيداً إذا كانت مكتوبة، وسيكون من السهل أن تجد لها حلولاً. تجول أيضًا في محلات بيع الكتب وستجد بعض الكتب الجيدة التي تتناول كيفية التغلب على الضغط العصبي.

إذا كنت تقلل من شأن تأثير الضغط العصبي على عملك، فإليك القليل من الإحصائيات التي ربما تجدها شيقة. هناك نسبة تقدر بـ٤٠٪ من نسبة التغيب عن العمل نتيجة أمراض نفسية تنتج عن الضغط العصبي الذي يتعرض له العمال. تقدر التكلفة التي تتحملها بريطانيا وحدها لعلاج هؤلاء العمال ما يتراوح بين خمسة وستة ملايين جنيه إسترليني في السنة. قامت وزارة الصحة البريطانية بإجراء إحصائية أثبتت أن ٢٠٪ من العاملين يعانون من مشكلات شخصية و٣٠٪ من البالغين يعانون من الإحباط والقلق في بعض مراحل حياتهم العملية.

هناك بعض الإجراءات التي يتم تطبيقها حالياً لتحسين هذا الوضع. وتعتبر القضية التي رفعها أحد الموظفين – الذي تمكن من الربط بين الضغط العصبي الواقع عليه في العمل والمرض النفسي الذي أصيب به – ضد إحدى الشركات الإنجليزية الكبرى سابقة قانونية لم تحدث من قبل. وبالطبع لم يكن إثبات هذا الأمر سهلاً على الإطلاق كما هو الحال في معظم الدعاوي القانونية الأخرى. فقد تعرض هذا الموظف للإصابة بالانهيار العصبي مرتين خلال ستة أشهر نتيجة لعبء العمل المستمر. ولقد جاء حُكم المحكمة معتمداً على أنه في المرة الثانية التي تعرض لها الموظف للانهيار العصبي كان يجب على الشركة أن تتنبأ بحدوث ذلك نتيجة استمرار الأعباء التي تكلفه بها، على الرغم من عدم وجود أي دليل يؤكد أن عبء العمل هو الذي تسبب في إصابته في المرة الأولى. نجحت القضية لأنها استوفت الأركان الأربعة لرفع دعوى بالضرر الشخصي وهي كالتالي: عدم تقديم الرعاية الصحية التي يلزم بها القانون للموظف ووقوع الضرر والتسبب في الإصابة وتوقع الشركة بتعرض المريض للإصابة مرة أخرى ولم تخفف من أعباء العمل عليه. إنه من الصعب إثبات آخر معيارين عمليًا، لكن ذلك نبه باقي الشركات إلى القانون والحاجة إلى حماية العاملين من الضغط العصبي المفرط. وبذلك أصبحت الشركات التي تفشل في تحمل مسئوليتها وتوفير العناية الصحية والراحة للعاملين عرضة لمثل هذه القضايا.

من المحتمل أن يكون هذا هو السبب وراء أن العديد من الشركات أصبحت على دراية أكبر بفائدة البرامج التي تعمل على توفير الراحة للموظفين. ربما استدعي من الذاكرة الآن زميلي "أندرو والتون" المستشار النفسي الذي ساعد الركاب في أن يتغلبوا على شعورهم بالخوف أثناء الطيران لأنه أيضًا أحد المتخصصين البارزين في مثل هذه البرامج. تسهل هذه البرامج على العاملين أن يلتقوا بمستشارين يناقشون معهم مشكلاتهم ويحاولون حلها. ليس من الضروري أن تكون المشكلة مرتبطة بالعمل ويتم السماح للموظفين بالحديث عن أية قضية بسريةٍ تامة. من الواضح أن وجود مثل هؤلاء الأشخاص المؤهلين يساعد بشكلٍ كبير عندما تعاني من الضغط العصبي. لذلك قد تكون محظوظًا إذا عملت في شركة تطبق هذا النظام. أما إذا كنت تفكر في البحث عن وظيفة، فمن الأفضل أن تعرف سبل الرعاية الصحية والأمان التي توفرها الشركة للموظفين.

إذا كنت تعاني من الضغط العصبي في عملك ولا يقدم لك صاحب العمل الكثير من العون، أو إذا كان لا يأبه للأمر أصلاً، فعاهد نفسك أن تحاول التغلب على هذه المشكلة. عندما لا تتعاون الشركات في حل هذه المشكلة، فعليك أن تبادر أنت بالقيام بذلك. فإنك لن تتقدم خطوة إذا أظهرت احتجاجك بشكلٍ خاصٍ أو حولت الموقف إلى مجرد موقف فردي. هناك بعض الخطوات يمكنك أن تتبعها لتتكيف مع بيئة العمل غير المرضية التي تعمل بها. فمجرد إدراكك بأنك تحت وطأة الضغط العصبي، سيسهم في التخفيف من بعض الأعراض المصاحبة. فهناك بعض العوامل التي يمكنك التحكم فيها، وعندما تستطيع إحكام السيطرة على بعض الأمور المحيطة بك سوف يمكنك اتخاذ القرارات.

ينتج عن بعض الوظائف ضغط عصبي أكبر من بعض الوظائف الأخرى وذلك بسبب طبيعة العمل في تلك الوظائف، ويكون الضغط العصبي الناتج عنها جزءًا من النظام اليومي. ليس ضروريًا أن يكون العمل تحت ضغط أمرًا ضارًا، حيث يمكنك أن تجده شيئًا إيجابيًا ويساعدك على الأداء بشكلٍ أفضل في كثير من الأحيان. بينما تنتج المشكلة عندما تتخطى مستوى الضغط العصبي الذي يمكنك أن تتكيف معه فعندها ستعاني نفسيًا وجسمانيًا.

يجد معظم الأشخاص صعوبةً في أن يعبروا عن شعورهم بعدم الرضا دون أن يؤدي هذا إلى حدوث صدام. لذلك هناك الكثيرون ممن يعانون في صمت خوفًا من حدوث ذلك الصدام. فإذا كنت واحدًا من هؤلاء، فربما يكون هذا هو أفضل وقت تتدرب فيه على مهارات التواصل مع الآخرين وتنميتها. إذا راجعت الأساليب التي تم ذكرها في الفصل السابع، ستتذكر أنك من خلال كتابة ما تريد أن تقوله في البداية سيمنعك من تشتت أفكارك. فالمواجهات التي تحدث في

العمل سوف تضعك تحت ضغط عصبي أكبر. ربما تخشى عدم استحسان الآخرين لما تريد القيام به أو تخشى فقدان وظيفتك أو التأثير على فرص ترقيتك أو الصمت الذي يتسبب في شعورك أيضًا بالإحباط. يمكن أن يتكرر هذا الأمر بشكل ثابت إذا وقعت في شرك التفكير بهذا النمط وفي النهاية ستحصل أيضًا على النتيجة نفسها.

دراسة حالة: "ليندا"

كان سبب رغبة "ليندا" في التدريب على إدارة شئون حياتها أنها كانت تشعر بالصراعات محيطة بها في العمل، حيث كانت تجد صعوبة في التعامل مع رئيسها وكذلك مع زملائها. إن "ليندا" تعمل في وكالة إعلانية كبيرة كان نظام العمل السائد بها يتم وفقًا لتحديد جدول زمني للانتهاء من العمل. وكانت "ليندا" تفضل الجزء الإبداعي في عملها لكنها كانت تكره بشدة نظام العمل اليومي.

لكي أساعد "ليندا" وأجعلها تحقق نجاحًا في التغلب على مشكلتها، كان من المهم أن أحصل على المزيد من المعلومات عن وظيفتها قدر المستطاع. يبدو أن حصول "ليندا" على ترقية لتصبح في وظيفة إدارية أعلى دون تدريب مسبق كان وثيق الصلة بمشكلة تواصلها مع الآخرين، وبشكلٍ خاص مع رئيسها في العمل ومع زملائها. لذلك كان تركيزنا في برنامج إدارة شئون الحياة ينصب على تحسين مهارات التواصل مع الآخرين لديها.

عندما حان الوقت لتملأ "ليندا" استماراتها مرة أخرى، قامت بوضع الأهداف التالية: الاستمتاع بالعمل، وتحسين علاقتها مع رئيسها، وكذلك مع زملائها. يتبين من ذلك أن "ليندا" كانت حريصة على أن تضع أهدافًا إيجابية.

في بند المشكلات، كتبت "ليندا": "أشعر بالضغط بسبب مواجهاتي المستمرة مع رئيسي الحالي حول أولويات العمل. وتزعجني شكوى العاملين من الضغط العصبي الناتج عن تحديد مواعيد مبكرة لإنجاز العمل، وكذلك من عدم ثبات حالتي النفسية. إنني أواجه مشكلة حقيقية في عدم قدرتي على تهيئة جو من السعادة أثناء العملً. عندما حددت "ليندا" مشكلاتها بهذه الطريقة، لم تحاول إلقاء اللوم على الآخرين، واتضح لها مدى تأثير هذه المشكلات عليها. في النهاية، يعني هذا أنها ستحاول أن تجد لهذه المشكلات حلولاً.

عندما استطاعت "ليندا" أن تتفهم أنها المسئولة عن حدوث هذه المشاكل، أصبحت قادرة على دراسة كيفية تأثير سلوكها على الأمور. حاولت "ليندا" تحسين مهارات تواصلها مع

الآخرين. فرئيسها في العمل كان يميل إلى تكليفها ببعض الأعمال في الصباح ثم يكلفها بعمل آخر خلال اليوم. لذلك، كانت تترك ما كانت تقوم به لتعمل في المشروع الآخر مما يزيد من غضب رئيسها بسبب عدم انتهائها من العمل السابق وهكذا. لكن كان الأسلوب الدفاعي السابق الذي تستخدمه "ليندا" لتفسير عدم قدرتها على إتمام العمل غير مجد على الإطلاق.

هنا استطاعت "ليندا" أن تدرك أنها تتصرف مع الموظفين مثلما يتصرف معها رئيسها. بمجرد أنها أدركت أنها لا تجيد نقل المسئوليات إلى المرءوسين لديها، أصبحت متفهمة بشكل أكبر عدم قدرة رئيسها على نقل المسئوليات التي يريد تكليفها بها إليها وترتيبها على حسب أولوياتها. بذلك، بدا الموقف أنه ليس مسألة شخصية بينها وبين رئيسها في العمل.

بعدما طبقت "ليندا" قواعد التدريب على إدارة شئون الحياة، أصبح بإمكانها الآن التعامل مع رئيسها وموظفيها بشكل أفضل. كان أول شيء يجب على "ليندا" تجنبه هو ألا تكرر نماذج السلوك السلبية. دعنا نفترض أن رئيس "ليندا" كون فكرته عنها بأنها غير كفء. فما الأسباب التي دفعته لاعتقاد ذلك؟ لأنها لم تنه عملها في الوقت المحدد لها. ربما لم يدرك الرئيس تماماً أنه هو السبب وراء هذا الموقف. غير أن التفكير بهذا المنطق يمكن أن يؤدي إلى المواجهة القديمة نفسها.

قررت "ليندا" أن تغير من نفسها. لم يكن الأمر صعباً بالفعل، إنها فقط استغلت الوقت المتاح أمامها لإنجاز ما تستطيع القيام به من العمل. ولكن كل عمل يكلفها به رئيسها كان يطلبه على وجه السرعة وبشكل عاجل جداً. لذلك، عندما كانت تطلب منه في البداية أن يمهلها المزيد من الوقت حتى تنتهي كان الرد "حسناً، ولكن بأقصى سرعة ممكنة" في هذه الحالة بدأت "ليندا" تبدي تحفظها. ودون الدخول في أية مواجهات، طلبت وقتاً محدداً وأكدت لرئيسها أنها لا تريد أن تخذله. بعد ذلك، عندما كان يكلفها رئيسها بأية مهمة جديدة، أصبحت تعرض عليه أن يختار أيهما أولى بالنسبة له كي تعمل مع فريقها على إتمامها أولاً. عندما ركزت "ليندا" على استغلال وقتها وفقاً لأولويات العمل، أصبحت قادرة على مساعدة رئيسها في ترتيب أولويات العمل حتى دون أن يدرك ذلك. لدرجة أنه بعد مرور بضعة أسابيع من اتباعها لهذا الأسلوب، قام رئيس "ليندا" بتهنئتها على قدرتها على تسيير العمل بهذه السلاسة والهدوء.

عندما نواجه بعض الأشياء السلبية في العمل، فإننا نميل إلى وضع الافتراضات السلبية. افترضت "ليندا" أن رئيسها لا يحبها ويحاول أن يخذلها بشكل متعمد. لم تفترض "ليندا" أن رئيسها ربما يكون واقعاً تحت ضغط عصبي فرضه عليه رئيسه الأعلى منه وبذلك يتكرر هذا

النموذج السلبي في العمل. بالطبع إن الفرق الذي حدث في بيئة العمل بالنسبة لـ "ليندا" كان نتيجة تحملها مسئولية هذا الخطأ. من المعروف أن مكان العمل يمثل مركزًا يجمع كل أنواع العلاقات البشرية وربما توجد قضايا شخصية أيضًا. لكن من النادر أن يؤدي الانغماس في القضايا الشخصية إلى مثل هذا الوضع الذي وصلت إليه "ليندا". هل الافتراض بأن رئيسك في العمل شخص طاغية وأنه من المستحيل التعامل مع هؤلاء الموظفين، سيغير الموقف لصالحك؟ بالطبع لا، إن هذه الافتراضات محبطة ولا تفعل شيئًا سوى أنها تعقد المشكلة أكثر. إن ما تسعى للحصول عليه هو الحل العملي الذي يخفف من حدة ما تواجهه من مشكلات. يوجد العديد والعديد من الأشخاص الذين تصطدم بهم في العمل، وتعاملك معهم سيحدد طريقة تعاملهم معك. إذا كنت تريد التحكم في ذلك، فلا تحاول إلقاء المسئولية دائمًا على الآخرين.

بينما أصبحت "ليندا" قادرة على حل ما تواجهه من مشكلات بنجاح، فإن الشركة لم تتدارك الخطأ الذي ارتكبته بعدم تقديم برنامج تدريب مناسب للمديرين. فمهما بلغت درجة المهارة التي تتمتع بها في عملك، فإن ذلك ليس دليلاً على قدرتك على إدارة الآخرين مطلقًا. بلا شك يعد التدريب هو أفضل خيار. لكن ماذا تفعل إذا لم تقدم شركتك برنامج للتدريب على الإدارة؟ إذًا ستظل تقدم ودون وعي منها نماذج سلبية للمديرين.

من النماذج السلبية التي أتحدث عنها أن تجد كل شخص في التسلسل الوظيفي يشكو ممن هو أقل منه في الرتبة. وبذلك تسير الأمور على النحو التالي: يشكو المدير العام من نائبه الذي يشكو من مديري الأقسام، وبالتبعية سوف يشكو هؤلاء من المشرفين الذين يشكون من باقي طاقم العمل. لكن في الواقع تنتج كل هذه المشكلات من المدير العام عندما يفقد أعصابه. ولقد تأثرت كثيرًا بالشكوى التي يلقي فيها المسئولون باللوم على طاقم العمل. لذلك، إذا سألني أحد الأشخاص "كيف يمكنني الحصول على طاقم عمل جيد؟" سأجيبه قائلة "عليك أن توفر لهم الجو المناسب للعمل والإنتاج". يمكنك أن ترى أن ما أقترحه لن يتفق مع رغبات الكثير من رؤساء الشركات، لذلك فهم ينتظرون حلاً سحريًا يمكنهم من التغلب على مشاكلهم.

لا تعتقد أنني أقصيك عن تحمل المسئولية، فإنك تعرف أن جوهر التدريب على إدارة شئون حياتك هو أن تنظر لنفسك أولاً عزيزي القارئ. إن محاولة إيجاد شخص آخر لإلقاء اللوم عليه يعرقل العملية بأكملها. ولن تستطيع تغيير حياتك إذا كنت مستمرًا في إلقاء اللوم على الآخرين. بالطبع، هناك بعض المواقف لا تستطيع السيطرة عليها تمامًا. مثلاً، إذا لم يوجد

برنامج لتدريب الموظفين في المكان الذي تعمل فيه، فعليك أن تجد حلاً. إن تركك لوظيفتك ليس دائمًا الحل العملي. إنك تعرف جيداً عواقب ذلك. انتبه، هذه هي أهم نقطة، لكن إذا كنت لا تزال غير واعٍ بكيفية التعامل مع المكان الجديد الذي تعمل فيه، فستلاحقك المشكلات القديمة نفسها في بيئة عملك الجديدة.

في أية شركة أقوم فيها بالتدريب على الإدارة، أجد أن العاملين ينتهزون الفرصة للحديث عن المشكلات الخاصة بالعمل والمشكلات الأخرى كذلك. في كثير من الأحيان أواجه الكثير من الصعوبات لإقناع الموظفين بأهمية معالجة الأمور الأخرى. لكنني أعتقد بشدة أنك لن تستطيع الفصل بين جوانب الحياة المختلفة. فكل جانب يؤثر بشكلٍ كبيرٍ على الجوانب الأخرى. عندما تتعلق المسألة بالحياة العملية، عليك أن تحدد العلاقة بينها وبين جوانب حياتك المختلفة.

تحقيق الغاية وإيجاد الوسيلة

مثل أي أهداف أخرى، نجد أن الأهداف التي تتعلق بالعمل يمكن أن تعتبر وسيلة لغاية ما. يمكن أن يكون هدفك الحصول على وظيفة لكي تحقق الاستقرار المادي لك في النهاية. في الواقع يمكن أن تكون المسائل المادية أهم أهدافك. أما غير ذلك – أي العمل الذي تقوم به – فيمكن ألا يكون مهمًا بدرجة كبيرة، وربما لا يكون الرضا عن الوظيفة أيضًا هو هدفك النهائي. ولكن لأن العمل يشغل الكثير من وقتك، فعليك أن تكون متأكداً من أنك تعرف ما الأهداف التي تعد وسائل لتحقيق غاية ما وما الأهداف التي تعد غايات في حد ذاتها. هل ستشعر بالرضا في وظيفة مملة؟ وهل الراتب يعد تعويضاً مناسبًا عن ذلك؟ هل العمل لفترات طويلة يؤثر عليك من الناحية البدنية والذهنية؟ هل الغاية مجدية لتبرير الوسيلة؟ فكر في ذلك جيداً عندما تحدد الأهداف التي ترجوها من وظيفتك ومن حياتك العملية. إن الهدف النهائي الذي ترجو تحقيقه يبدو جذابًا، لكن بما أنك أنت الذي حددته من البداية، فهل أنت متأكد من أنك قمت بالخيار الصحيح؟

إيجاد وظيفة مناسبة

تبدو بعض الوظائف رائعة، أليس كذلك؟ إنني متأكدة أنك تفكر في القليل من تلك الوظائف الرائعة وتتخيل نفسك تعمل بها في يوم من الأيام. كان لي صديق يراوده حلم أن يصبح طياراً في يوم من الأيام، وأن يسير بين أروقة المطار وهو يرتدي هذا الزي الأنيق وأن يجوب أرجاء العالم ويتحدث إلى الركاب من خلال مكبر الصوت. لكنه وجد مشكلة صغيرة تعوقه عن تحقيق حلمه وهي أنه يكره الطيران! لذلك في كثيرٍ من الأحيان توجد أسباب قوية تمنعك من تحقيق حلمك للحصول على الوظيفة التي تحبها. على الجانب الآخر، ربما تكون

الأسباب التي منعتك من السعي وراء ما تحلم به بسيطة يمكنك التغلب عليها، ولذلك لن يعوقك شيء للتغلب على هذه الأسباب وتحقيق ما تسعى إليه.

ربما تكون لديك رؤية مثالية جداً عن وظيفة معينة. مما لا شك أن بعض هذه الوظائف تبدو مغرية من الظاهر فقط، لكنها قد تتعامل مع عملاء من مختلف الأنواع. يمكنني أن أخبرك بأنه بصرف النظر عن اختلاف وظائفهم، فإن مشكلاتهم لن تكون متباينة. إن جميع الوظائف توجد بها علاقات شخصية، وبما أن هناك بعض الوظائف موجهة لخدمة الأفراد، ففي النهاية يجب أن تتعامل دائماً مع أشخاص سواء أكانوا عملاء أم موظفين. تنطوي كل وظيفة على قدر من الضغط العصبي تحاول أكثر الشركات التقليل من حدته، لكن على الجانب الآخر هناك اتجاه لزيادة عدد ساعات العمل. هناك مشكلات رئيسية تحدث في معظم الشركات منها: وجود خلل في العلاقات الشخصية مثل العلاقة مع الرئيس أو الزميل أو العميل، وزيادة عبء العمل وطول ساعات العمل، وعدم الشعور بالاستمتاع بالعمل الذي تقوم به، وعدم الشعور بالرضا عن الوظيفة، وعدم وجود الحافز، وعدم القدرة على تحقيق إنجازات بشكل عام.

يمكن أن توجد هذه المشكلات في أية وظيفة من الوظائف، وربما تواجه إحدى هذه المشكلات أو تواجهها كلها. إن معاناتك من هذه المشكلات لا يعني بأي حال من الأحوال أن من حولك يعانون منها أيضاً. غير أنك لو اعتقدت أن هذه المشكلات لا توجد سوى في المكان الذي تعمل به، فربما تصاب بصدمةٍ عندما تواجه هذه المشكلات مرةً أخرى إذا قررت ترك هذا العمل والانتقال إلى عمل آخر. ليس الأمر هو أنك تتوقع عدم وجود مشكلات في مكان عملك، لكن ربما تعتقد أنه من الأفضل ترك المكان الحالي المليء بالمشكلات والانتقال إلى عمل جديد يكون خالياً من المشكلات السابقة وتعتبره كبداية جديدة لك. ستكون في أفضل مكانة عندما تحقق هذا التوازن وترى بوضوح مميزات الوظيفة التي تعمل بها. استخدم الأساليب الموضحة في التدريب التالي للحصول على تفاصيل الصورة التي أنت بصدد التعامل معها.

تدريب

١ـ تخيل الوظيفة المثالية التي ترغب فيها. اكتب الآن اسم هذه الوظيفة واذكر مواصفاتها بالتفصيل، أي ما تتطلبه هذه الوظيفة وما طبيعة المهام التي ستقوم بها وكم عدد ساعات العمل وكم يقدر الراتب وما الفوائد المقدمة من معاشات وتأمين صحي خاص وتدريب وسيارة وما إلى ذلك.

٢ـ تخيل أنك تقوم بمقابلة شخصية مع شخص متقدم للحصول على هذه الوظيفة. تخيل الأسئلة التي ستوجهها له بالتفصيل واستمارة طلب الالتحاق بالوظيفة وكذلك المؤهلات

المطلوبة. ما نوع الخبرات التي يجب أن تكون لدى المتقدم للوظيفة؟ ما مواصفات المرشح الذي تبحث عنه؟

٣ـ املأ الاستبيان واستمارة الالتحاق بالوظيفة. قدم كل بياناتك الشخصية.

٤ـ هل تشعر أنك تستحق الالتحاق بهذه الوظيفة؟

إذا كانت الإجابة نعم، فهذا شيء جيد. إذا كانت الإجابة لا، ففكر في كيفية حصولك عليها في المرة القادمة؟ ما المهارات التي يجب عليك تنميتها والتدريبات التي يجب عليك الحصول عليها والمؤهلات والخبرات أو أية معلومات أخرى قد تتطلبها الوظيفة؟

إذا كنت جاداً في طلب الحصول على الوظيفة المناسبة، يجب أن تضع خطة لتنفيذ ما حددته من أهداف. مثلما هو الحال مع باقي أهدافك، فإن رغبتك في الهدف ليست كافية لتحقيقه. يمكنك أن تبدأ بجمع المزيد من المعلومات عن الوظيفة التي تريد الحصول عليها. تذكر أن المعلومات تسمح لك أن تتخذ قرارات واعية وتزيد من الاختيارات لديك.

الاستمارة الخاصة بالناحية العملية

إذا كنت تريد أن تحدث بعض التغييرات في الاستمارة الخاصة بالناحية العملية، فقد حان وقت القيام بذلك. فيما يلي بعض الأمثلة العديدة لبعض الأشياء التي تخص كل قسم.

الأهداف

- تحسين أدائي
- التعرف أكثر على الوظيفة التي سأتقدم إليها بشكل أكبر
- إقامة علاقات أفضل مع العملاء والزملاء
- تعلم كيف أكون فرداً في فريق عمل
- تعلم كيف أحسن اختيار العمل الذي أقوم به
- البحث عن وظيفة براتب أعلى
- التعرف أكثر على احتياجات السوق
- الحصول على ترقية خلال الأشهر الستة القادمة

نقاط القوة

- لدي عزيمة قوية لتحقيق ما أريد.
- لدي القدرة على المبادرة.

- أستطيع العمل بجد.
- إنني متحمس تجاه عملي.
- إنني متحفز لتحقيق النجاح.
- لدي الرغبة في تعلم كل ما هو جديد.

التحديات والعوائق والمشكلات الحالية

- تتميز وظيفتي بالملل.
- لا أجيد تنظيم وقتي.
- أجد أنه من الصعب أن أرفض القيام بالمهام المطلوبة مني لذلك أكون مشغولاً دائمًا.
- أسمح للآخرين التقليل من مكانتي وجهدي.
- أجد أن الضغط العصبي المستمر أمر مرهق جداً بالنسبة لي.
- إن العوامل المحفزة التي تعرضها وظيفتي الحالية قليلة جداً، وبالتالي أشعر أن معنوياتي منخفضة جداً.

مهارات تطوير الذات

- أتعلم كيف أسترخي وأتوقف عن التفكير قليلاً.
- أحسن من مهاراتي في مجال المبيعات.
- أحسن من مهارات التواصل مع الآخرين.
- ألتحق بمزيد من الدورات في مجال الكمبيوتر أو المبيعات أو تقديم العروض وغير ذلك.
- أتعلم كيف أتبنى منهجًا إيجابيًا في العمل وألا أنغمس في العادات السلبية مثل النميمة أو غيرها.

الإنجازات

- تحقيق معدلات بيع جيدة
- الحصول على ترقية حديثة
- التحلي بالسمعة الطيبة
- حسن إدارة الوقت وإنجاز العمل في وقت قياسي
- الحصول على استحسان رؤسائي

تأمل استماراتك وتأكد أن كل شيء يرتبط بالهدف الذي تريد تحقيقه وبذلك لن تواجهك مشكلات في القسم الخاص بالأهداف. يجب أن تكون مشكلاتك مرتبطة بك فقط وأن تعرف مدى تأثير هذه المشكلات عليك. حدد نقاط القوة الخاصة بك وليست نقاط الضعف. تأكد من

أنك كتبت مهارات تطوير الذات التي تحتاج إلى تنميتها وكذلك الإنجازات التي حققتها. إذا امتلأت استماراتك بالمشكلات أكثر من اللازم ولم تعط الاهتمام الكافي للأقسام الأخرى ستجد أنه من الصعب أن تمضي قدماً في تحقيق أهدافك.

بمجرد أنك قمت بتحديد أهدافك، فإن الخطوة القادمة تتمثل في تحديد إطار زمني لتحقيقها. لا تجعل أهدافك غير محددة بإطار زمني وإلا ستظل بعيدة المنال. من خلال الإطار الزمني الذي حددته يمكنك الآن أن تضع خطة لتنفيذ ما حددته من أهداف. اكتب في هذه الخطة كل الوسائل التي تساهم في تحقيق هدفك بشكلٍ منتظمٍ، ويفضل أن تكون بشكل يومي. فيما يخص مهارات تطوير الذات التي عليك تنميتها، عليك أن تضع إطاراً زمنياً وخطة لتنفيذ الأهداف التي قمت بتحديدها، على سبيل المثال إذا كانت المهارة التي تريد تنميتها في المستقبل هي الالتحاق بدورة كمبيوتر، فربما تكون الخطوة الأولى هي الحصول على معلومات عن أنواع الدورات المتاحة وتكلفة هذه الدورات والزمن الذي تستغرقه. بعد ذلك عليك أن تلتحق بإحدى هذه الدورات وتلتزم أن تكملها. لديك الآن خطة لتنفيذ الأهداف التي حددتها وإطار زمني لاكتساب هذه المهارة الجديدة. لا توجد أهمية لإدراكك للمهارات التي يجب عليك تطويرها إذا لم تعمل على تحسينها.

الملخص

- إذا كنت تعاني من ضغط عصبي شديد، عليك أن تحاول إيجاد وسائل لتقلل هذا الضغط.
- اكتشف سواء أكانت شركتك توفر وسائل للتعامل مع الضغط العصبي أم لا، وهل يمكنك الاستفادة من تلك الوسائل أم لا؟
- إذا كنت تبحث عن وظيفة جديدة، عليك أن تحصل على معلومات وفيرة بقدر استطاعتك عن الشركة وعما إذا كان التعامل بها يقوم على أساس الود أم لا؟ هل ستشبع هذه الوظيفة احتياجاتك أم لا؟
- لا تكرر نماذج السلوك السلبي التي تسبب لك المشكلات.
- كن واعياً بالوسيلة التي تستخدمها لتنفيذ الغاية النهائية.
- ابحث عن وظيفة مناسبة.
- أعد النظر في استماراتك وتأكد من أنك وضعت الإطار الزمني والخطة لتنفيذ هذه الأهداف التي حددتها.

الفصل الحادي عشر

الناحية المادية

هناك العديد من الأشخاص يواجهون مشكلة ترشيد نفقاتهم. إنني لا أعني بذلك أن تقلل من نفقاتك ولكن ببساطة أن تعي جيداً ما هذه النفقات وما أوجه إنفاقها. بالطبع إنني لست مستشارة مالية ولكني مدربة على إدارة شئون الحياة، وأستطيع أن أدربك على تنظيم نفقاتك وحتى تحسين احتمالية المكاسب التي ستحصل عليها، لكني لا أستطيع أن أستثمر لك أموالك بأية حال من الأحوال. هناك بعض الأشخاص ساهم برنامج التدريب على زيادة معدلات مكاسبهم، لكن هناك أشخاص أدى برنامج التدريب إلى تقليل مكاسبهم. فما السبب وراء ذلك؟ السبب هو أنهم اختاروا أن يقوموا بعمل أشياء يستمتعون بأدائها بالفعل كما أنها حققت لهم المتعة التي لم تستطع النقود وحدها تحقيقها لهم.

إنني لا أعتبر التدريب على إدارة شئون الحياة أسلوباً لتحقيق الثراء بطريقة سريعة، إلا إذا كان تعريفك للثراء يعتمد على المال. مثل أي جانب من الجوانب المختلفة للحياة، لا يوجد معيار قياسي يحدد كمية الأموال التي يمكن أن يمتلكها الشخص لتكفيه. تمضي الحياة بالكثير من الأشخاص الذين لا تتولد لديهم القناعة أبداً بكمية الأموال التي جمعوها، فهم يشعرون دائماً أنها ليست كافية بالنسبة لهم. إنني على يقينٍ تامٍ عندما أقول ذلك لأنني دربت العديد من أصحاب الملايين على إدارة شئون حياتهم.

نقطة البداية

من الواضح أنه يجب البدء بمراجعة وضعك المالي حالياً، وسامحني إذا رجعنا إلى الخلف وراجعنا القواعد الأساسية للبرنامج. وستصاب بالدهشة عندما تعرف عدد الأشخاص الذي يبدو أنهم يصرون على عدم تصحيح الأشياء البسيطة! قم بإجراء القليل من الحسابات البسيطة لتعرف قيمة دخلك الشهري ونفقاتك الشهرية. يساعدك في ذلك الاستعانة بالفواتير، ومن خلالها يمكنك حساب معدل نفقاتك الشهرية. راجع كشف الحساب الخاص ببطاقة الائتمان الخاصة بك وانظر إلى الأشياء التي قد تتنازل عنها للتقليل من النفقات الزائدة. افعل الشيء نفسه مع كشوف حساب البنك. هل يزداد معدل سحبك للنقود؟ وهل تعاني من مشكلة

في إدارة النقود التي تحصل عليها والنقود التي تنفقها؟ هل بإمكانك ادخار بعض الأموال للمستقبل؟ قم بتقسيم مصروفاتك كالتالي: نفقات ضرورية وتشمل إيجار المنزل وغيرها من النفقات مثل الغاز والكهرباء والخدمات الأخرى والطعام ونفقات السفر والإيجار وأوامر الدفع المستديمة. اكتب في القائمة الأخرى النفقات غير الضرورية أو غير المهمة بالنسبة لك مثل الملابس ووسائل التسلية والعادات التي تساعدك على الاستجمام وغيرها من الكماليات مثل التدخين أو السيارة التي تكون على أحدث طراز أو جهاز تشغيل الأسطوانات أو الإكسسوارات الحديثة. ربما تنتابك الحيرة بشأن وضع أشياء معينة في أي من القائمتين لأن هناك بعض الأشياء التي قد تعتبرها بمثابة الأشياء الضرورية. لكن كن أميناً عند تحديد النفقات الضرورية لأنك إذا كنت تبحث عن طريقة تقلل بها نفقاتك، فعليك أن تقرر أي من هذه النفقات ضرورياً وأيها غير ضروري. إن أفضل طريقة للقيام بذلك أن تكتب قائمتين فقط، قائمة تضم ما هو ضروري وأخرى تضم ما هو ليس ضروري وأن تتقيد بهما. بهذه الطريقة ستتمكن من تحديد نفقاتك حتى قبل أن تقرر ما إذا كنت ستنفقها فعلاً أو لا أو كيف ستنفقها.

لا جدوى من تكرار أنماط الإنفاق القديمة نفسها إذا كانت تستنزف دخلك بأكمله كل شهر. أما إذا كان بإمكانك إدارة أحوالك المادية الآن، فيمكنك أن تبدأ بتحديد بعض الأهداف. وإذا كنت لا تستطيع التحكم فيها، فعليك أن تقوم بترتيب أولوياتك قبل المضي قدماً في تنفيذ أهدافك. دائماً ما يكون من المفيد أن تحصل على المعلومات. فإذا كنت فاقداً للسيطرة على أمورك المادية بشكلٍ سيئ، فعليك ألا تتجاهل ذلك، بل عليك طلب المساعدة. يمكن أن تكون هذه المساعدة عن طريق استشارة مدير البنك الذي تتعامل معه أو الأخذ بنصيحة مستشار مالي أو أن تتعامل مع أحد المكاتب الاستشارية المدنية والتي تقدم خدماتها مجاناً. إن موقفك السلبي تجاه هذا الأمر سيزيد من حجم المشكلة.

هناك أيضاً بعض الإجراءات البسيطة التي يمكنك الاعتياد عليها مثل ملء كعب دفتر الشيكات وتدوين ملاحظات عن نفقاتك بشكل يومي. بهذه الطريقة لن تفتح خزانتك أو حافظتك وتتعجب أين ذهبت نقودك. ولن تشعر بارتباك عندما يتم رفض التعامل باستخدام بطاقة ائتمانك. إنني أعرف بعض الأشخاص الذين يحصلون على مكاسب عالية جداً ويعانون من الأزمة نفسها. إنها قاعدة بسيطة جداً: إذا أخذت من النقود أكثر مما تضعه، فلن تجد شيئاً بعد ذلك. إذاً فالأمر بيدك كي تحدد ما تأخذه من نقود.

ربما تتعجب من نظام الحساب المشترك وبشكلٍ خاص إذا كنت تشترك في الحساب مع شخص آخر مبذر. عليك أن تكون واعياً ولا تجعل الأمور تسوء أكثر مما هي عليه الآن.

دراسة حالة: "جولي"

جاءت إليّ إحدى المتدربات التي تدعى "جولي" لتشكو من تصرفات زوجها الطائشة وغير المسئولة فيما يخص النقود، حيث يوضح كشف حساب البنك كل شهر أنه استنفد الرصيد. كانت "جولي" قلقة بشأن نفقاته المبالغ فيها. سألتني "جولي" قائلة "لماذا يصر على أن يدفع لكل شخص عندما يخرج وهو يعلم أننا لا نستطيع تحمل مثل تلك النفقات؟" وكما تعرف عزيزي القارئ إن طرح السؤال غير الصحيح لن يدفعك إلى الأمام، إنني مثلك لا أعرف بالتأكيد ما يدور داخل الأشخاص ويدفعهم للتصرف بهذا الشكل. حتى وإن كنت تعرف، فإن ذلك لن يغير من الموقف شيئًا، لكنك إذا طرحت السؤال الصحيح فسيتغير الموقف كثيرًا.

في أثناء جلستنا، اقترحت على "جولي" أن تطرح على نفسها بعض الأسئلة المفيدة مثل "كيف أستطيع أن أغير هذا الموقف؟" و"كيف أجعل هذا الموقف في صالحي؟" بمجرد أن سألت "جولي" هذه الأسئلة، أصبحت لديها إجابة واحدة مقنعة، وهي ألا تضع كل ما تمتلك من نقود مرةً أخرى في مصروف البيت. إن زوجها ليس طائشًا فيما يتعلق بشئونه المالية فقط ولكنه طائشًا أيضًا فيما يخص أموال زوجته. عندما درست "جولي" شئونهما المالية بمزيد من الدقة، أصابتها الدهشة عندما اكتشفت أنها هي التي كانت تسدد كل الفواتير إما من خلال تسديد الدين مباشرةً أو من خلال أمر دفع مستديم. إن زوجها يتعامل مع الراتب الذي يحصل عليه وكأنه مصروف يده، ويسدد من راتب "جولي" جميع المصاريف.

كما تخيلت، كان لدى "جولي" القليل من الأمور التي تخص علاقاتها الاجتماعية والتي يجب عليها معالجتها، لكنها في الوقت نفسه أصرت أن تتخلص أولاً من الضغط العصبي الواقع عليها بسبب حالتها المالية. لذا، فقد دفعت نصيبها من النفقات في مصروف البيت، واستغنت عن بطاقة ائتمانها المشتركة واحتفظت بحسابها المستقل. سارت الأمور إلى الأسوأ في خلال الأشهر القليلة التالية. فقد انقطعت الحرارة عن التليفون، وتم رفض بطاقة ائتمان "جون" عندما أراد أن يدفع حساب العشاء. وعلى الرغم من ذلك، لم تستسلم "جولي" أو تغير موقفها، بل إنها رفضت أن تدفع فاتورة التليفون أو أن تسوي الحساب في بطاقة ائتمانه. وبذلك، كان من واجه المشكلة هو "جون" وليست "جولي". إنها لا تنوي أن تتحمل نفقات زائدة ليستمتع هو بحياته. من الصعب إيجاد الحل لحظة واحدة، لكن "جولي" قاومت. وفي النهاية كان على زوجها أن يواجه مشكلة إسرافه للنقود. وعلى الرغم من أنه كان يشكو باستمرارٍ، فإن "جولي" كانت ترى أن عدم قيامها بأي تصرف إيجابي سيسمح لزوجها بالانغماس في عادته

السيئة هذه وهي الإسراف. كان من المهم بالنسبة لـ "جولي" أن تشعر بأنها تتحكم في شئونها المالية قبل التعامل مع القضايا الأخرى التي تتعلق بعلاقاتها.

كما ترى، تلعب الحدود دورًا مهمًا على كل المستويات. وضعت "جولي" بعض الحدود الواضحة جدًا من خلال منع زوجها من استخدام حقوقها المالية. في الوقت الحالي، لا تستطيع "جولي" أن تحدد متى سيمكنها أن تعيد منح ثقتها لزوجها مرةً أخرى في المستقبل، وأن تدخل معه في حساب مشترك كما كان من قبل. غير أنه على الأقل استطاع أن يقلل من مصروفاته ولذا، أصبحت متفائلة بخصوص مستقبلهما معًا. وكما تمكنت "جولي" من وضع حدود في الأمور المادية، كان من المهم أن أدربها لتتعلم كيف يمكنها السيطرة على الموقف.

القلق من ضياع الثروة

إنني أتوقع أنك كلما امتلكت العديد من الأشياء، زاد لديك الشعور بالقلق بشأن خسارة هذه الأشياء. هذه هي الحلقة المفرغة التي يدور فيها العديد من الأشخاص.

دراسة حالة: "بيتر"

كان لدي متدرب يدعى "بيتر" يعمل ماسح أراضي مستقل وكان ناجحًا في عمله، ولكنه ذكر لي أنه غير مسكنه ثلاث مرات خلال ستة أشهر. عندما سألته عن السبب وراء ذلك، أجابني قائلاً "حسنًا، إن هذا ما يفعله من يشغلون هذه الوظيفة. فمن خلال عملي أصبحت شغوفًا بشراء المنازل. كل منزل أشتريه أحصل على أضعاف ثمنه عندما أبيعه". يبدو الأمر حتى الآن وكأنني أجلس بجوار مستثمر جشع، حتى أخبرني أن ديونه لم تنخفض، بل إنها تزيد لأن كل منزل يشتريه يكون أغلى بكثير من المنزل الذي يسبقه. ربما يعرف "بيتر" قيمة المنزل إذا باعه، لكن هذا لن يمنحه الشعور بالأمان الشخصي. لذلك يصارع "بيتر" يوميًا من أجل تسديد ديونه الضخمة، ناهيك عن النفقات التي أضافها لقائمة نفقاته مثل مصاريف الإجازات والسيارات ومصروفات المدرسة وما إلى ذلك.

أراد "بيتر" أن يساعده التدريب على إدارة شئون حياته، حيث إنه يعاني من الأرق في العديد من الليالي قلقًا من أحواله المالية. إن "بيتر" لم يكن مهتمًا بمقدار ما يجمع من نقود، لأنه كان دائمًا في كفاح مستمر لتلبية احتياجاته والعيش دون مشاكل. وذات مرة ذكر لي أنه يشعر بأن لا شيء قد تغير منذ أن كان طالبًا عندما كان يكافح من أجل العيش في حدود ميزانيته البسيطة التي كانت نفقاته تفوقها بكثير وبشكلٍ مستمر. وعندما أخبرت "بيتر" أنه يجب عليه

السعي لتحديد الخطة التي يفضلها للتعامل مع الأمر، مضى يعبر عن شكواه قائلاً "أجد أنه لا حيلة لدي عندما يتعلق الأمر بالنقود". إن ما قلته لـ "بيتر" أذكره لباقي المتدربين وهو أنه يجب أن يدرك أن إدراكه لأسباب فشله في إدارة الشئون المالية يعد خطوةً واحدة على طريق الإصلاح، لكن المهم التخلص من تلك العبارات التي تجعله يقف في مكانه ولا يتحرك.

يبدو أنه بغض النظر عن المال الذي يكسبه "بيتر"، فإن نمط المشاكل المادية لا يزال واحداً لدى كل الأشخاص. لا يوجد أي غموض في الأمر على الإطلاق، إن "بيتر" يكلف نفسه ما لا يطيق. في الواقع إنه يضع نفسه تحت ضغط كبير غير ضروري. والطريقة الوحيدة التي يستطيع من خلالها "بيتر" تحرير نفسه من الضغط العصبي الواقع عليه أن يقتنع بأنه هو من فرض هذا الضغط على نفسه.

قرر "بيتر" ألا يستمر في إدارته لأمواله بالطريقة السابقة، وأن يدير شئونه المالية بمزيد من الاهتمام. إن منزله الحالي جميل، إذاً لماذا لا يستمتع به؟ عندما ناقش ذلك مع زوجته اكتشف أنها لا تريد الانتقال إلى أي مكان آخر. افترضت زوجته أن الشئون المالية لا تمثل مشكلة لهما وأن "بيتر" يعرف ما يفعله. عندما أشرك "بيتر" زوجته في مخاوفه وأطلعها على وضعهما المالي الحالي بكل صراحة، أصابتها الحيرة لتفكيره في الانتقال من مكان لآخر. وأصابتها الدهشة الشديدة عندما رد عليها قائلاً "كنت أعتقد أن هذه هي رغبتك أنت".

أليست مدهشة تلك الافتراضات التي نتوهمها، وبشكلٍ خاصٍ فيما يتعلق بمسألة النقود. غير أنني أرى أن أفضل وسيلة للتقدم في عملية التدريب على إدارة شئون حياتك أن تراجع هذه الافتراضات مع نفسك مرةً أخرى. ربما اعتمد "بيتر" على بديهته في وضع تلك الافتراضات لكنه في النهاية كان ينفذ الحكم الذي يقضي هو به.

كما نرى في حالة "بيتر"، شجعه برنامج التدريب على إدارة شئون الحياة على تحمل مسئولية إدارة شئونه المالية وإطلاع زوجته على الوضع المالي الحقيقي لهما. إن إشراكه لها في ذلك قد خفف الكثير من الضغوط التي فرضها على نفسه بعد أن أدرك موقفها حيال تصرفاته وذلك بدلاً من أن يكلف نفسه ما لا تطيق لاعتقاده أن زوجته تريد المزيد.

قد يحدث في بعض الأحيان أنه بينما تقوم بتحديد أهدافك المالية، وبينما تحاول البحث عن مجموعة القيم التي تؤمن بها، يمكن أن تقيدك الأهداف الخاطئة وتمنعك من الاستمتاع بما لديك بالفعل.

من الواضح أن الشئون المالية تحتاج إلى المزيد من الأفعال ولا تقتصر على مجرد معرفة الشخص لحساباته. ومما لا شك فيه أن هذا هو السبب في أن الكثير من المتدربين عندي هم

من المحاسبين أو المحللين، ويعانون جميعًا من القلق بشأن المشاكل المالية التي تواجههم. أليس من المدهش أن المحاسبين، الذين يمكنهم تنظيم حسابات مالية للأفراد العاديين، يعانون من القلق حيال أمورهم المادية ولا يستطيعون العيش في حدود دخلهم.

لا يهم كم تكسب من نقود لأن مسألة النقود هذه مسألة نسبية. إذا كنت تعيش في غرفة واحدة، فربما يكون هدفك أن تحصل على شقة بها غرفة واحدة. بمجرد أن تحصل على هذه الشقة ستتمنى أن يكون لديك منزل ثم جراج ثم حديقة ثم حمام سباحة. لذلك فالأحلام مستمرة وإذا لم تكن حذراً فلن تستمتع بما حققته وستكون مشغولاً دائمًا بالبحث عن الأشياء التي لم تحصل عليها.

بغض النظر عن رأي الآخرين فيك، ستشعر بأنك فقط لا يمكنك أن تتكيف مع معتقداتك الشخصية. لذلك إذا كنت تعتقد أنك لم تحصل على المنزل المناسب أو السيارة المناسبة أو الوظيفة المناسبة أو الملابس المناسبة، ستكون أنت الشخص الوحيد الذي لا يشعر بالرضا حيال هذه الأشياء. إذا أردت أن تسيطر على شئونك المالية وأن تحولها لتجعلها في مصلحتك، فيجب أن تعرف أولوياتك في المقام الأول.

عندما تحدد أهدافك في الناحية المالية، عليك أن تسلك طريقًا منطقيًا من أجل تحقيق هذه الأهداف. إن الإطار الزمني الذي حددته لتحقيق تلك الأهداف له أهمية كبيرة في هذا الجانب أيضًا. لذا، لا تتعامل مع هذه الأهداف على أنها مجرد أرقام حظ، فكتابتها في قوائم وسردها لن تعمل على تحقيقها تلقائيًا.

هناك قصة أود أن أحكيها لكم تتعلق بهذا السياق وهي قصة صديقة لإحدى صديقاتي ورثت منزلاً ضخمًا في وسط مدينة لندن. عندما استلمت هذا المنزل كانت المنطقة كئيبة لكن في خلال خمس سنوات، تسارع أصحاب المطاعم لإقامة مطاعم في هذه المنطقة. بعدها أدركت أن منزلها هذا يمثل ثروةً طائلة. عندما فكرت في ذلك، باعت المنزل بمبلغ مليوني جنيه إسترليني، بينما توشك الصفقة أن تكتمل، كانت تتصل هذه السيدة بصديقتي في كل يوم وتعبر لها عن مدى شعورها بالإحباط الذي يزداد يومًا بعد يوم. "هل ستكون هذه الأموال كافية لمعيشتي؟ ماذا سيحدث إذا شعرت بالملل لأنني لا أعمل؟ ماذا لو أن سعر المنزل ارتفع بعد ذلك؟" وبعد حوالي شهر من هذه الأحاديث كانت صديقتي قد نفد صبرها وقررت أن تخبر صديقتها أن تنظر للأمور من منظور صحيح. لذا قالت لها "من الأفضل أن تصغي إلي، فإنني أجلس هنا أحاول أن أتدبر أموري لأعرف ما إذا كانت لدي أموال كافية لشراء متطلبات المنزل الأساسية

ومن ناحية أخرى أنت تسألينني عما إذا كان مبلغ مليوني جنيه إسترليني سيكون كافيًا لتلبية احتياجاتك بعد التقاعد أو لا. إني أعتقد أن لديك من المال ما يكفي لشراء الكثير من الأشياء التي أتمنى لو أستطيع تدبيرها في يوم من الأيام".

إن نمط التفكير الذي تتبعه يؤثر كثيراً على أمورك المالية. فليس جيداً أن تعيش وأنت تتساءل هل تملك النقود الكافية لمعيشتك، وعلى الرغم من ذلك فهناك العديد من الأشخاص يمضون حياتهم في هذا التساؤل. ومن الأفضل لك أن تسير وفق قواعد أساسية معينة وبعض الأفكار الواضحة التي تحدد سلوكك فيما يخص شئونك المالية. والآن، حاولْ أن تجيب عن الأسئلة التالية في دفتر ملاحظاتك.

- كم من المال تعتقد أنه كافٍ بالنسبة لك؟
- هل أنت سعيد بوضعك المالي الحالي؟
- ما أهم المشكلات التي تواجهها؟
- ماذا ستفعل لتغيير أو تحسين موقفك؟
- هل تعيش في حدود ميزانية شهرية محددة؟
- هل تخطط للمستقبل؛ هل لديك خطة للمعاشات والتأمينات والادخار؟
- هل أنت مسرف؟
- هل ترى نماذج مماثلة لوضعك المالي؟
- هل تستمتع بالنقود التي تمتلكها؟
- ما التغييرات التي يمكنك أن تقوم بها لتحسين مستوى معيشتك؟

بعد اطلاعك على هذه القائمة وقبل أن تنظر إلى الاستمارة الخاصة بشئونك المالية، ستريد أن تنظم قواعد الإنفاق التي ستتبعها وأن تتعهد الالتزام بها. إذا لم تتمكن من القيام بذلك، فمن السهل أن تحدد أهدافًا مثل الحصول على مزيد من الأموال أو الحصول على منزل أكبر أو شراء سيارة جديدة. لا توجد أية مشكلة في هذه الأهداف، لكن إذا كنت تعاني من بعض المشاكل المادية، فإن هذا المنهج في التفكير سيجعلك تواجه المشاكل التي كنت تواجهها من قبل. من الأهداف المناسبة التي يمكنك السعي لتحقيقها أن تحاول التحكم في أمورك المالية وتكون نفقاتك في حدود دخلك. لذلك امنح نفسك بضع دقائق للتفكير جيداً في وضعك المالي الحالي قبل أن تحاول مواجهة مشكلاتك.

تقييم الشخص لذاته

عندما كنت أقوم بتصوير فيلم وثائقي عن أصحاب الملايين، سألني المحاور "كيف تقدرين نفسك؟" أصبح هذا السؤال شائعًا، في الواقع تسمع أحيانًا أشخاصًا يتحدثون عن قيمة شخص ما من خلال الأموال التي يمتلكها. إن ما أمكنني قوله في هذه الحالة إن حالتي المادية لن تستطيع بأي حال من الأحوال أن تجلب لي صفاء الذهن أو راحة البال اللتين لا تقدران بثمن. من خلال تجربتي أجد أن المال وحده لا يكفي لأن يكون تعويضًا مناسبًا عندما تفتقد التوازن في جوانب حياتك الأخرى. إنني متأكدة من أن البعض منكم سيقول إن المال يلعب دورًا مهمًا في كل الجوانب، لكن الوضع ليس كذلك دائمًا. فعندما تدير عملاً خاصًا بك، سوف يرتبط أسلوبك في إدارته بالعديد من القيم التي تؤمن بها، أما إذا حدث نزاع، ستتغير المفاهيم سريعًا. وذلك على الرغم من أن المال قد يصبح أحيانًا هو القوة التي تتحكم في أطراف النزاع المتصارعة. وربما في كثير من مواقف العمل يتم استخدام المال لإخضاعك للموافقة.

عندما تشعر بعدم الرضا حيال وظيفتك، فلا يمكنك أن تستيقظ من النوم فجأة وتقرر أنك ستترك هذه الوظيفة، وبشكلٍ خاصٍ إذا كنت محتاجًا للمال. يحدث ذلك على كل المستويات المتعلقة بالحصول على مكاسب. ففي معظم الأحيان يكون لأصحاب المكاسب العالية التزامات مالية كبيرة يجب عليهم الوفاء بها. فالتنازل عن الراتب العالي يعني أنك ستتنازل عن شيء ما في حياتك ربما نمط الحياة الخاص بك أو بعض ممتلكاتك أو ربما منزلك. إن الاستغناء عن الأشياء ليس أمرًا سهلاً في الحقيقة. ففي النهاية، نحن نعمل بجد ونبذل الكثير من الجهد لنصل إلى ما نحن عليه الآن ولنمتلك هذه الأشياء. لذلك عندما تتعرض أحوالك المالية للخطر، ستشعر وكأن البساط يسحب من تحت قدميك وأنك معرض للانهيار.

ربما لا تدرك مدى أهمية المال بالنسبة لك حتى تتعرض حالتك المادية للخطر. سيتسلل إليك الخوف سريعًا وتجد نفسك تحاول الاحتفاظ بما تبقى لديك، إن هذا ما أفعله بالتأكيد. في الحقيقة ربما تركز بشدة على الإبقاء على وضعك الحالي لدرجة أنك حتى لا تحاول مراجعته. قد تصادفنا بعض الأوقات في الحياة تكون أفضل طريقة أمامنا للاستمرار هي أن نستغني عن بعض الأشياء. وفي هذه الحالة يتوجب علينا معرفة الأشياء ذات القيمة الحقيقية بالنسبة لنا. إذا كانت الأشياء ذات القيمة بالنسبة لك تتعلق فقط بالمال، فربما تكتشف أنك متعلق بشدة بشيء لا يجلب لك السعادة التي تتمناها، بل ربما يكون هو السبب في عدم شعورك بالسعادة على الإطلاق.

يأتي المال متصدراً قائمة الأولويات لدى الكثير من الأشخاص. فبالنسبة للعديد من الأشخاص يعد المال هو أكثر المصادر المادية التي تجلب الشعور بالأمان. بالطبع إن الصلة بين الشعور بالأمان وتوفر المال واضحة تماماً، وعلى الرغم من ذلك قد لا تشعر بالأمان رغم توفر المال لديك. إن السؤال الذي لم تكتشف الإجابة عنه بعد هو "ماذا يجب أن أفعل كي أشعر بالأمان؟" عندما تحاول أن تجد إجابة عن هذا السؤال، ضع المال جانباً للحظة، وحاول البحث في الجوانب الأخرى من حياتك، على سبيل المثال:

- **الناحية الصحية:** هل الفحص الطبي السنوي يجعلك تشعر بالأمان فيما يخص حالتك الصحية؟
- **الناحية الدينية والروحانية:** هل تمسكك بمعتقداتك يجعلك تشعر بالأمان في هذا الجانب؟
- **الناحية العملية:** إذا كان رئيسك في العمل يساندك ويعاونك، هل يجعلك ذلك تشعر بالأمان؟
- **العلاقة بين الزوجين:** إذا وجدت شريك الحياة الذي يكن لك الحب، هل يجعلك ذلك تشعر بالأمان في علاقتك معه؟
- **العلاقات الأسرية:** إذا كانت أسرتك تساندك وتشد من أزرك، هل يجعلك ذلك تشعر بالأمان؟
- **الناحية الاجتماعية والأصدقاء:** هل وجود الأصدقاء المخلصين الذين يدفعونك للأمام يجعلك تشعر بالأمان؟

إنني متأكدة من أن الكثير منكم يؤمن أن المال ليس المصدر الوحيد للشعور بالأمان. فإذا أردت تحقيق التوازن بالفعل في حياتك، عليك أن تحدد ما يمثله المال لك، وإلى أي مدى تتأثر به حياتك. فمثلما يسمح لك المال بالاستمتاع بأشياءٍ كثيرةٍ رائعة في الحياة، فبإمكانه أن يعرقل حياتك عندما يؤثر على كل قرار تتخذه. إنك المسئول عن جميع القرارات التي تتخذها في كل جوانب الحياة وإذا كان أحد هذه الجوانب غير متوازن، فإنه سيؤثر سلباً على باقي الجوانب. لذلك يجب النظر إلى قيمة المال من منظور صحيح. لأنك عندما تقدر جميع جوانب الحياة بالمال، فسيؤثر ذلك على القرارات التي تتخذها. وعندما تعرف الأشياء المهمة بالنسبة لك بالضبط وما تقدره بالفعل، فستكون في وضع مناسب لاتخاذ القرار الصحيح وعند الضرورة ستتمكن من الاستغناء عن بعض الأشياء التي لا تمثل قيمة بالنسبة لك.

كيف يمكنك الاستغناء عن بعض المتعلقات المالية؟ إن هذا الأمر يتعلق حقًا بالتخلص من الشعور بالخوف الذي يسيطر على حياة العديد من الأشخاص. إن الشعور بالخوف يعرقل تقدمك للأمام ويمنعك من المضي قدمًا. في حالتي عندما تمكنت من التخلص من الشعور بالخوف والتوتر اللذين كانا يسيطران علي، لم يزدد وضعي المالي سوءًا، بل أصبح أفضل مما كان عليه. وليس سبب التحسن هو تضاعف حسابي في البنك أو أي شيء من هذا القبيل، ولكن لأنني أصبحت أتحكم في مصروفاتي بشكلٍ تامٍ. نعم، يمكن أن يسير الأمر بالطريقتين وعليك أن تكون واعيًا عند الاختيار. عندما تقدر أن حياتك تستحق أكثر من مجرد التفكير في المال، سيعطيك ذلك الشجاعة التي تدفعك للأمام لتحقيق أهدافك. لذلك، إذا سألني أحد للمرة الثانية "كيف تقدرين نفسك؟" سأجيب أقدرها بالكثير أكثر من ذي قبل.

يمكنك الآن أن تعاود البحث عن إجابة السؤال التالي "ما الأشياء التي تجعلك تشعر بالأمان من الناحية المادية؟" كن محددًا في إجابتك لأن ذلك سيساعدك على تحديد أهداف مناسبة.

الاستمارة الخاصة بالناحية المادية

الأهداف

- الشروع في وضع خطة للنفقات
- ادخار بعض المال من أجل الإجازات
- العيش وفق ميزانية شهرية محددة
- زيادة مكاسبي
- ادخار بعض المال شهريًا

ستحقق لك هذه الأهداف ما تريد. ومثل كل الأقسام الأخرى ربما تميل في البداية إلى كتابة الأشياء التي تريد التخلص منها مثل: التوقف عن الإسراف، والتخلص من الشعور بالضغط لمحاولة البقاء في مستوى الآخرين. لا تكتب هذه الأشياء هنا. اكتب الأهداف السلبية في القسم الخاص بالمشكلات.

نقاط القوة

- إنني دائمًا أدير شئوني المالية.
- أستطيع ادخار مبالغ جيدة من المال.

- لا أحمل نفسي أبداً ما لا تطيق.
- إنني سخي جداً مع أصدقائي.
- أستطيع أن أستمتع بالمال الذي أملكه.
- قمت بعمل خطة خاصة بالنفقات إلى جانب عمل دفتر توفير.
- أتقاضى راتباً مناسباً جداً.

التحديات والعوائق والمشكلات الحالية

- أنفق ببذخ، وينتهي بي الأمر إلى الاقتراض من الآخرين.
- أعاني من الزيادة الكبيرة في النفقات.
- لا يدفع لي العملاء في الوقت المحدد.
- إنني دائماً أحاول أن أجاري أصدقائي في النفقات مما يؤدي بي إلى إنفاق الكثير من النقود.
- إن دخلي ليس كافياً.
- إن عملي غير مستقر.

لا تنظر إلى المشكلة بأكملها بل حاول تجزئتها إلى عدة أجزاء. فإذا كنت تشعر أنك لا تحصل على نقود كافية، اكتب كم المبلغ الذي يعد في نظرك كافياً، ثم قم بطرح الأسئلة المفيدة مثل "كيف أستطيع أن أغير هذا الوضع؟ ماذا يمكنني أن أفعل من أجل تحسين هذا الموقف؟ وكيف أخفف من الضغط الواقع عليّ؟" لا تفقد الأمل في حل مشكلاتك. إذا وجدت نفسك تفكر وتقول "إنني لا أستطيع القيام بشيء"، فعد إلى الجزء الأول من الكتاب. فعليك أن تتبع نمط تفكير إيجابي كي تجد حلاً. ذكر نفسك أيضاً بالقائمة التي تضم أولوياتك في الحياة والأشياء المهمة لك بالفعل.

مهارات تطوير الذات

- أن أتعلم كيف أدير شئوني المالية.
- أن أحصل على نصيحة المتخصصين فيما يخص وضعي المالي.
- أن أعطي اهتماماً أقل لمجاراة الآخرين في الإنفاق.
- أن أحصل على معلومات حول خطط الادخار المتنوعة.

الإنجازات

- دفعت إيجار المنزل.
- ليس لدي ديون.
- لدي بعض المدخرات.
- استثمرت أموالي بحكمة.
- تعلمت كيف أستغني عن بعض الأشياء وأهتم بالناحية المادية بشكل أقل.

عندما تملأ استمارتك، اجعلها تتناسب مع ما حددته من أهداف. فإنك تبحث عن نقاط القوة في شخصيتك لتدعيم أهدافك ومهارات تطوير الذات لتنميتها والإنجازات التي تعزز من ثقتك بذاتك.

تحديد ما تستحقه

في مقدمة الفصل ناقشنا موضوع تقييم الفرد لذاته. لذا، دعنا نكتشف قيمة المال بالنسبة لك وكم يمكن أن يساوي وقتك. هناك شيء وحيد مؤكد في هذا الأمر، وهو أيًا كانت القيمة التي تحددها لنفسك، فلن يتفق معك كل الناس عليها. لدى كل منا معايير شخصية يمكنه من خلالها تقييم الأشياء مثل الخدمات أو الممتلكات أو السيارات أو أي أشياء أخرى. فعندما تسير في متجرٍ لشراء شيءٍ ما، يستخدم عقلك هذه المعايير لتخبرك هل يستحق هذا الشيء ذلك السعر أو لا. ويختلف تقييمك لسعر هذا الشيء بالطبع وفقًا لأهميته بالنسبة لك.

قد تكون على دراية بأن هناك بعض الوظائف التي تحدد لها رواتب معينة. غير أن هناك العديد من الشركات التي تحدد رواتب متفاوتة مقابل الوظيفة نفسها. في القطاع الخاص بالخدمات على وجه الخصوص تتفاوت الأسعار بشكلٍ كبيرٍ. فما السبب وراء ذلك؟ يكمن السبب في أن بعض الأشخاص يحددون قيمة عالية لما يقومون به من خدمات، ويكون العملاء مستعدين للدفع مقابل هذه الخدمات. ربما تقر مبدأ الدفع مقابل الحصول على الخدمة، فإذا كنت سعيداً بالخدمة التي تقدم لك، فلا توجد مشكلة في ذلك.

إن طريقة تفكير الأشخاص في قيمة المال قد تبعث على الحيرة. يعرف من يعمل في مجال الصناعة أنه إذا تم تحديد سعر منخفض لسلعة ما، فسيظن المستهلك أن هذه السلعة ليست عالية الجودة. إذا تم تحديد سعر مرتفع جداً لها، فربما تخسر السوق المستهدف. إن تحديد السعر المناسب لأية سلعة ليس أمراً سهلاً، وبشكلٍ خاصٍ عندما يتعلق الأمر بتحديد قيمة

نفسك. لا توجد أية قواعد ثابتة أو سريعة لتستعين بها ولكن الأمر يعتمد على مدى كونك محترفًا في وظيفتك. إنك فقط من يمكنه أن يحدد جيداً الأشياء التي قد تجلب لك الشعور بالراحة الحقيقية وأن يقيم ما تعتقد أنك تستحقه. يمكنني أن أخبرك أنه بصرف النظر عن القيمة التي حددتها لنفسك، سيكون دائمًا هناك من يحاول التشكيك فيما تستحقه. لذلك لا تدع اليأس يتسرب إليك وتعتقد أن هذا يحدث لك وحدك. إن تشكيك الآخرين فيما تستحقه لا يعني التقليل من شأنك.

عندما تتعلق المسألة بتقييم ما تستحقه، فإن ما تستحقه يتساوى بالضبط مع ما تؤمن أنك تستحقه بالفعل، أو يجب أن أقول، ما أنت مستعد لقبوله. عليك أن تعرف شيئًا مهمًا. هناك خيط رفيع يفصل بين تقييم ما تستحقه على أساس الخدمات التي تقدمها، وتقييم ما تستحقه وفقًا للظروف المحيطة بك. استمع لنصيحتي وابتعد عن الخيار الثاني. إذا كنت في موقف وشعرت أن من حولك لا يقدرونك كما ينبغي، استخدم هذه القاعدة الذهبية التي أفادتني كثيراً "لا يستطيع أحد أن يقلل من قيمتك دون أن توافقه على ذلك". فمثلاً، من السهل أن تستمر في إلقاء اللوم على الآخرين بسبب تعلقهم بالنقود بينما في الواقع تجد أن كل ما يفعلونه أنهم يعكسون بعض مخاوفك بخصوص المسائل المادية.

عليك أن تكون راضياً تجاه تقييمك لما تستحقه، وإلا ستشعر دائمًا أنك تتنازل عن حقوقك. إن أول شيء أخبر به المتدربين هو قيمة أتعابي، وإذا كان ذلك سيسبب لهم مشكلة، أعلمهم بأسعار باقي المدربين الذين يتقاضون أتعابًا أقل ثم أترك لهم حرية الاختيار. حتى إذا استفسروا عن سبب ارتفاع الأتعاب التي أتقاضاها والتي لا جدال حولها، فإنني لا أجد غضاضة في أن أخبرهم بالخدمة التي أقدمها لهم. وعلى الرغم من أنه يكون لديهم اعتراض على قيمة أتعابي، فإنني لا أرى وجه للاعتراض من جانبي. ذات مرة اتصل بي محامٍ يريد التدريب على إدارة شئون حياته. في نهاية حديثنا وبعد أن طرح علي الكثير من الأسئلة قال "أشعر أنه يجب أن أقول لكِ إنكِ تتقاضين أتعابًا كبيرة جداً". فأجبت قائلة "وأشعر أنني يجب أن أقول لك أيضًا إنني لست راضية تمامًا عن الرسوم التي أتقاضاها وعن القيمة التي حددتها للوقت الذي أقضيه في العمل". إن مشكلة الأتعاب ليست قضيتي إنما هي قضية المتدرب. وبالمناسبة، بعد أسبوع من هذه المحادثة تقدم إلي هذا الشخص وأصبح أحد المتدربين عندي، لكن هذا موضوع آخر.

الملخص

- قم بدراسة وضعك المالي بعناية فائقة، عليك أن تقيم وضعك الحالي جيداً وأن تعرف إلى أي مدى تتوقع أن يستمر هذا الوضع.
- حاول إدراك السبب وراء الأنماط المتكررة؛ على سبيل المثال يمكن أن يزيد دخلك على مدار السنين، غير أنك تستمر في صراع دائم مع النفقات الزائدة.
- يتم تطبيق نظام حساب البنك المشترك فقط عندما يتصرف كل من الطرفين بشكل مسئول.
- إن الأمر بيدك في أن تسيطر على شئونك المالية وتكون مسئولاً عنها.
- كم من المال يكفيك؟ قبل أن تحدد أهدافك فيما يتعلق بالناحية المادية، عليك أن تضع في اعتبارك هذا السؤال. إذا لم تعرف، فمن السهل أن تحاول البحث عن هدفك بشكلٍ مستمرٍ من خلال وضعه دائمًا في ذهنك.
- عندما يتعلق الأمر بالتقدير المادي لما تقدمه من خدمات، فإنك تقيم ما تعتقد أنك تستحقه بالفعل.

الفصل الثاني عشر

العلاقة بين الزوجين

يركز هذا الفصل على التدريب على إدارة شئون الحياة المتعلقة بالعلاقة بين الزوجين. إنك بالفعل خبير في هذا الجانب، وإذا لم تكن تصدقني الآن فسرعان ما ستكتشف ذلك قريباً. إنك تعرف بالضبط ما تحتاجه لتقيم أية علاقة، لكن عندما يتعلق الأمر بالمشاعر والعاطفة، ستذهب كل النظريات التي تؤمن بها في طي النسيان. وبخلاف كل جوانب الحياة الأخرى التي تريد التدريب على إدارتها بشكل أفضل، ستجد أنه من الصعب في هذا الجانب أن تقوم بدور المتفرج السلبي عندما تسعى لإيجاد الحل للمشكلة التي تواجهك. دعني أؤكد عليك أن الأساليب المستخدمة في هذا الفصل لا تتجاهل المشكلات الخطيرة. لأن هذا الفصل يهدف في الأساس إلى التركيز على حل المشكلات التي تديم شعورك بالألم وتجعلك تصطدم بالمشكلة بشكل مستمر.

إذا لم تكن مرتبطاً في الوقت الحالي، فسوف تستفيد أيضاً من هذا الفصل لأنه يقدم لك الأساليب التي تمكنك من الاستفادة من علاقاتك السابقة وأن تتخلص من أنماط السلوك السلبية وتحاول بناء علاقة جيدة مع شريك حياتك.

تعرف على احتياجاتك الفعلية

لتحقيق الغرض من هذا الفصل، أريدك في البداية أن تملأ استماراتك بمفردك. ربما تفضل أن تقوم بذلك مع شريكك حتى تضعا أهدافاً مشتركة لكما. لكني عند هذه المرحلة أفضل أن تفسح المجال لنفسك كي تتعرف جيداً على ما تريد فعندما تتدخل الانفعالات والعواطف في اتخاذ القرارات فإنها قد تؤثر عليك بسهولة وتدفعك إلى تحقيق هدف لا ترغب فيه بالفعل. إن ما تريده بالفعل يكون راسخاً في أعماقك لكن الشعور بالخوف يمكن أن يكبت هذه الرغبات. على الرغم من أن ما يجب أن تخشاه حقاً هو النتائج المترتبة على تحقيقك هدف لا ترغب فيه.

منذ عدة سنوات كنت أتناول العشاء مع مجموعة من أصدقائي في أحد المطاعم. سارت الأمور على ما يرام طوال الليلة وكنا سعداء جداً حتى أقترح أحدهم قضاء الإجازة معاً. لم يستطع الزوجان الجالسان بجواري الاتفاق على مكان مناسب لقضاء الإجازة.

كان يقدم "جيف" بعض المقترحات لزوجته "تانيا"، ولكنها كانت ترفض بشدة كل الاقتراحات التي يقدمها. لم يعد جو المكان مريحاً بعدها، على الرغم من الجهود التي قام بها باقي الأصدقاء لتغيير الموضوع ومناقشة موضوع آخر. وانتهى الأمر بخلاف شديد بين كل من "جيف" و"تانيا".

حاولنا أن نتجاهلهما لعدة دقائق متمنين أن يتخلصا من هذه الخلافات. في النهاية لوح أحد الجالسين بيده لهما وقال "عليكما فض هذا النزاع، يكفي ذلك". فقاطعه "جيف" وقال وقد بدت الدهشة في صوته "إننا لا نتجادل، إننا فقط نحاول الوصول إلى اتفاق على المكان الذي سنقضي فيه الإجازة".

قاطعته "تانيا" قائلة "إن السبب الوحيد وراء أننا لم نتفق هو أن "جيف" لا يستمع إلى أحد على الإطلاق". انجذب الحضور إلى حديثها فاستمرت قائلة "إن مشكلة جيف هي..." وبدأت تسرد عيوبه. إذا كان قد تسنى لك رؤية شخصين يتنازعان في مكان عام، فإنني متأكدة أنك ستتفق معي على أن هناك العديد من الوسائل أفضل كثيراً من قضاء الليلة بهذه الطريقة.

كان رد فعل "جيف" على ذلك أنه انطلق مندفعًا تاركًا المكان. هزت "تانيا" رأسها غير مبالية بما حدث ثم تنهدت قائلةً "هل فهمتم ما أقصده الآن؟"، وفي هذه اللحظة كانت تبحث عن تأييد الآخرين لها. غير أن سؤالها قوبل بالصمت التام من الجالسين ونظرنا جميعًا إلى المنضدة منتظرين أن تمر هذه اللحظة.

بما أنني كنت جالسة بجوار "تانيا"، فقد التفتت إليّ وقالت بصوت عالٍ أزعجني قليلاً "ما رأيك يا إيلين؟" في هذه اللحظة شعرت أنني لا أملك خياراً سوى أن أجيبها. فأجبت قائلةً "إنني لست الشخص الذي سيقضي الإجازة معك، وأعتقد أن رأي جيف هو الأكثر أهمية".

عندما استأنفت "تانيا" حديثها مع "جيف" أخيراً، اتضح لها أن "جيف" قد انسحب ليتمكن فقط من التفكير في هدوء. في الحقيقة، تعلمت "تانيا" درساً قاسياً هذه الليلة.

يجب أن تكون هناك مجموعة قواعد خاصة بك تحدد علاقتك مع شريك حياتك، لكن محاولتك إظهار أنك الضحية أمام الآخرين قد يجعلك تتكبد الكثير من الخسائر. ربما تعتقد أن "تانيا" حصلت على ما تريد، لكن إذا كنت في مكان "جيف" هل ستتصرف بالطريقة نفسها؟ هناك شيء وحيد أود إخبارك به وهو أنني لم أر "تانيا" من قبل تتصرف بهذه الطريقة تجاه أي شخص. لذلك فيما يلي سؤال يتطلب إجابة صادقة بالفعل: هل تعاملت مع شخص تحبه بطريقة لم تتوقع حتى أن تتعامل بها مع صديق؟

ربما تكون إجابتي الشخصية "نعم". وهناك العديد من الأزواج يشعرون بالألم والإحباط ويعانون من الشعور بالرفض عندما يكتشفون أن شريك حياتهم الذي طالما كانوا يحلمون بالعيش معه لديه أفكار ومشاعر وآراء تبعد كل البعد عن أفكارهم وآرائهم ومشاعرهم. عندما تربطك علاقة قوية بشخصٍ ما، فربما يظهر توارد الأفكار بينكما جليًا، لكن حتى في أقوى العلاقات الزوجية الناجحة لن تجد أن الطرفين تتبادر الأفكار نفسها إلى ذهنهما في الوقت نفسه. في بداية أية علاقة جديدة تتراكم في ذهنك كل الأشياء المشتركة بينكما والتي تجعلك متوافقًا مع الطرف الآخر. قال لي أحد المستشارين ذات مرة أن أي شخصين يدخلان في علاقة جديدة يحاول أحد الشريكين إظهار كل الصفات التي جذبت الطرف الآخر في البداية، بينما يقضي الطرف الآخر بقية حياته في محاولة التعامل مع الصفات التي لم يلاحظها في البداية. أعتقد أن هذا الرأي شديد الواقعية.

عندما تتخذ قراراً في علاقتك بشريك حياتك فإن هناك دائمًا نتائج مترتبة على هذا القرار، لكن عدم اتخاذ أي إجراء سيسبب إصابتك بالألم طوال الوقت، بينما الألم الناتج عن اتخاذ قرار معين سيكون قصير المدى. إليك مثال يوضح ذلك: كانت "هيلين" إحدى المتدربات التي فقدت كل أمل لها في الإنجاب. فقد تزوجت "هيلين" منذ خمس سنوات وقضت السنتين الأخيرتين تقنع زوجها بأنها تريد الإنجاب لكن دون جدوى. لذا قدمت لها إحدى صديقاتها نصيحة بأنها تضع زوجها أمام الأمر الواقع، وسيفهم زوجها بعد ذلك وجهة نظرها. وأنه بمجرد أن تضع المولود، سيرى زوجها الأشياء بشكل مختلف ويتقبل الأمر الواقع. إن هذا ما أسميه النصيحة المدمرة. هل تتخيل النتائج إذا لم تسير هذه العلاقة وفقًا لما خطط له الزوجان؟

إنك تقوم بمخاطرة كبيرة عندما تحاول السيطرة على مشاعر شريكك. فناهيك عن التغيير في طبيعة العلاقة عندما تتحول من علاقة ثنائية إلى علاقة ثلاثية. لم تكن "هيلين" مستعدة لتخوض المخاطرة وشعرت أنه من الخطأ أن تتجاهل اختيار زوجها. بالدرجة نفسها التي تريد أن تنجب الأطفال، تريد زوجها أن يكون لديه الرغبة نفسها وبالدرجة نفسها.

عندما تعرفت "هيلين" على زوجها في البداية كانت تريد أن يكون لديها أطفال قبل أن تصل إلى سن الثلاثين. وكانت على دراية أن زوجها يرفض ذلك. لذلك كان بإمكان "هيلين" أن ترفض الزواج به من البداية، ولكنها كانت في سن مبكرة وكانت منبهرة بزوجها، فقد كانا مشتركين في كثير من الأمور وكانت تأمل في أن يحقق لها هذا الزواج الكثير من السعادة. في الوقت نفسه رأت "هيلين" أن الوقت لا يزال مبكرًا للتفكير في الإنجاب وأنه مع مرور الوقت قد

يغير زوجها رأيه. قضت "هيلين" خمس سنوات تقنع زوجها برغبتها في الإنجاب لكنه لم يقتنع. إذًا كيف تتصرف "هيلين" حيال ذلك؟ فكر قليلاً في كيفية تدريب "هيلين" على إدارة شئون حياتها. أولاً، تجنب إلقاء اللوم على أي من الطرفين في هذا الموقف. إن إلقاء اللوم لن يجعل "هيلين" تتقدم للأمام. فقد قضت خمس سنوات في هذا الزواج وهي ليست بحاجة إلى أن يخبرها أحد بأن هذه الأيام التي قضتها من عمرها كانت بلا قيمة.

على "هيلين" أن تختار. إنه ليس خيارًا سهلاً حيث عليها أن تختار بين أن تستمر في هذا الزواج ولا تنجب أطفالاً أو أن تنهي هذا الزواج. هل ترى خيارًا آخر؟ حسنًا، يمكنها أن تستمع إلى نصيحة صديقتها وتضع زوجها أمام الأمر الواقع، أو ربما يجب أن تستمر في محاولة إقناع زوجها بإنجاب الأطفال وتتمنى أن يغير رأيه في المستقبل. إن ما فعلته "هيلين" هو أنها قررت أن تستمر في هذا الزواج. بعد ستة أشهر لم يصبح الزواج على ما يرام؛ حيث وجدت "هيلين" نفسها تبحث عن أخطاء زوجها ويتنازعا على أتفه الأسباب.

في نهاية الستة أشهر كانت "هيلين" هي الوحيدة التي تستطيع اتخاذ القرار. وقد أوضحت لـ "هيلين" أن الاستمرار على هذا الوضع ليس حلاً ولكنه وضع يجعلها تؤجل قرارها النهائي قليلاً. بينما تشجعك أساليب إدارة شئون الحياة على اتخاذ القرار، إلا أنها لا تهدف أبدًا إلى إجبارك على اتخاذ القرار قبل أن تكون مستعدًا لاتخاذه.

تلعب الحلول الوسط دورًا مهمًا في العلاقة بين الزوجين. حتى عندما يكون لدى الطرفان أهدافًا مشتركة، فلا بد أن يلجأ الطرفان إلى الحلول الوسط لحل بعض المشكلات التي تواجههما. هناك عدة طرق لتقليل المخاطرة. إن العلاقة بين الزوجين تمر بمراحل مختلفة وكما أنها تتغير فإنك تتغير أيضًا. إن الهدف الذي كنتما تعتقدان في يوم من الأيام أنه هدف مشترك يمكن ألا يظل كذلك إلى الأبد. يمكنك أن تكون قادرًا على التعامل مع الموقف عندما تغير هذه الأهداف، لكن ماذا يحدث عندما يغيرها شريكك؟ أعتقد أنه ليس من الصعب أن تكتشف السبب في أن هذا الجانب في حياتك يعد أكثرها حساسية.

إن هدفك لن يتغير إذا لم يتغير موقفك أنت بل ستظل مشاعر الاستياء كما هي. لا يهم مقدار الخوف الذي تشعر به عند تعاملك مع شيء ما أو عند اتخاذك لقرار ما، فعدم التعامل مع الموقف لن يغير منه. وفي الواقع، ربما يؤدي عدم التعامل مع الموقف إلى تحول الأمور إلى الأسوأ. فربما تتحول العلاقة إلى أن تصبح مصدرًا للإزعاج، فإذا لم تلق باللوم على نفسك، فسوف تحاول البحث عن طريقة لإلقاء اللوم على الطرف الآخر. وعلى الرغم من أنه من النادر وجود حل واحد لأية مشكلة، فإن أفضل حل على الإطلاق هو أن تتعامل معها.

استمارة العلاقة بين الزوجين

هيا نعود إلى الاستمارات لبعض الوقت. كيف تحرز درجات عالية في هذا القسم؟ قم بمراجعة الجدول الذي أكملته في مقدمة الجزء الأول. إذا أحرزت درجات عالية، فإنني أهنئك. إن ما تريد التركيز عليه الآن هو زيادة هذه الدرجات وألا تكتف بما حصلت عليه حتى الآن. إن تسجيلك لدرجات عالية لا يعد سبباً لعدم تحديد أهدافك. أما إذا كانت النقاط التي سجلتها منخفضة، فقد حان الوقت لتتحلى بالشجاعة لأنك ستعمل على تحسينها.

سنستمر بمراجعة أهدافك ومحاولة اكتشاف كيفية صياغتك لها. إذا وجدت صعوبة في تحديد الأهداف وشعرت أن هناك مشكلات في علاقتك الحالية تعوقك عن تحقيق أهدافك، فعليك أن تتوقف عن التفكير في هذه العلاقة مؤقتًا. إن ما يجب عليك أن تفعله الآن كتابة الأهداف التي تريد تحقيقها في العلاقة المثالية التي تحلم بها. لا تسمح لنفسك أن تبدأ في التفكير في احتمالية أن يقبل شريكك هذه الأهداف أو لا. هذه هي فرصتك لتعبر عما تريده وما تحتاج إليه أنت فقط. ستساعدك القائمة التالية على ذلك:

الأهداف

- بناء علاقة تقوم على الحب والمساندة
- إيجاد شخص يحبني بلا شروط
- الزواج وإنجاب الأطفال
- المساواة مع شريك حياتي
- استعادة مشاعر الحب التي جمعت بيننا في يوم من الأيام مرةً أخرى
- التواصل بشكلٍ أفضل مع شريك حياتي
- إيجاد شريك حياة مناسب
- الشعور بالسعادة في علاقتي مع شريك حياتي
- زيادة مستوى الثقة في هذه العلاقة

كما يحدث دائمًا، تأكد من أن أهدافك إيجابية وتحدث عما تريد أن يكون في حياتك. من الواضح أن العلاقات تقوم على وجود الطرف الآخر، لكن عليك تجنب تحديد الأهداف التي تجعلك تسيطر على شخصٍ آخر أو تجعل هذا الشخص الآخر مسؤولاً عن تحقيق هدفك مثل:

- أن أجعل شريك حياتي يهتم بي بشكل أكبر.
- أن أجعل شريك حياتي يستمع إلي ويفهمني.
- أن أجعل شريك حياتي يقتنع بإنجاب أطفال.
- أن أجعل شريك حياتي يقلل من درجة اعتماده علي.

ربما تندهش من عدد المرات التي تكررت فيها كلمة "أجعل" في هذه العبارات، لذا كن حذراً ولا تحدد أهدافًا تتضمن تغيير أفكار الآخرين وتصرفاتهم أو السيطرة عليها. إن العلاقات الحميمة تتطلب منك أن تفكر في الطرف الآخر، وسواء أكان ذلك بصورة كبيرة أم صغيرة، فإن ذلك يعتمد على مدى التزامك بهذه العلاقة. إن ما يطلبه منك برنامج التدريب ألا تفكر بدلاً من شريك حياتك. هناك بعض الأساليب التي تهدف إلى التأثير على الشخص الآخر. لكني على المستوى الشخصي لا أدافع عن أية طريقة تحاول سلب حرية الطرف الآخر أو لا تأخذ في الاعتبار أهمية تحري الصدق مع الطرف الآخر واحترامه.

التحديات والعوائق والمشكلات الحالية

ستجد صعوبة في تحديد مشكلة تقتصر عليك وحدك في هذا الجانب ذلك لأن العلاقات تشمل أكثر من فرد. على الرغم من ذلك فإنه يجب عليك تحديد المشكلة بطريقة تسمح لك برؤية الدور الذي ستلعبه لإيجاد الحل. سأوضح لك مدى الاختلاف الذي تحدثه إعادة صياغة المشكلة بطريقةٍ مختلفةٍ، على سبيل المثال إذا قالت الزوجة "إن زوجي يعمل كثيراً، ولا يتسنى لنا قضاء الوقت معًا".

لنفترض الآن أنك ستحاولين إيجاد الحل لهذه المشكلة. ربما تجدين نفسك تطرحين سؤالاً مثل "كيف أستطيع أن أجعل زوجي يعمل عدد ساعات أقل؟" كما ذكرنا من قبل، إنه ليس من المناسب أن نستخدم كلمة "أجعل" عندما يتعلق الأمر بالطرف الآخر. من الواضح أن لديكِ مشكلة وهي قلة الوقت الذي تقضينه مع زوجك، إذًا عليك أن تركزي على هذه النقطة بعينها. استخدمي دفتر ملاحظاتك لكتابة إلى أي مدى تؤثر المشكلة عليك. ربما لا يكون باستطاعة زوجك أن يغير عدد الساعات التي يقضيها في عمله، لذلك عليك أن تبحثي عن حلول تساعدك في التعامل مع الموقف. هل يمكنكِ تقبل هذا الوضع؟ هل يمكنكِ شغل وقت الفراغ لديك بشيء آخر؟ هل هذا الوضع يمثل لكِ مشكلةً كبيرة في علاقتك مع زوجك أو أنه مجرد وضع مؤقت؟ هل تعتقدين أن زوجك يبذل ما بوسعه لتغيير هذا الوضع؟ هل تضغطين على زوجك ليغير شيئًا

لا يمكنه التحكم فيه بشكلٍ كبير؟ كوني محددة لكيفية تأثير المشكلة عليك وتعرفي على أفضل حل ممكن بالنسبة لك. بمجرد قيامك بذلك، سيكون بإمكانك اكتشاف ما إذا كان ذلك الأسلوب الذي تتبعينه في التعامل مع المشكلة مجدياً أو لا.

يمكنك الآن مواجهة المشكلة، وإذا لزم الأمر يمكنك مناقشتها مع زوجك. إنك تريدين قضاء المزيد من الوقت معه ولحسن حظك يشعر زوجك بالإحساس نفسه. إذا أردت إدارة الموقف بذكاء، فلا داعي أن توجهي ما يشبه النقد إلى زوجك، أي أنه من الأفضل تجنب بعض العبارات مثل "إنك تعمل دائماً وليس لديك الوقت لتقضيه معي". هناك حل أفضل وهو أن تؤكدي على حاجتك لقضاء وقت أطول مع زوجك وأن تعبري عن مشاعرك تجاهه دون وضعه في موقف يتوجب عليه فيه الدفاع عن نفسه. على سبيل المثال، اخبري زوجك أنك تفتقدين قضاء الوقت معه والأطفال يفتقدونه كذلك وأنك قلقة عليه بسبب إرهاقه لنفسه في العمل وما إلى ذلك. اطلبي منه مشاركتك في إيجاد الحل، وأفسحي له المجال كي يتعرف على المشكلة بنفسه. حاولا معاً البحث عن حل وسط يرضي كليكما وتجنبا توجيه التحذيرات لبعضكما الآخر. إذا كان أسلوبك في التعامل مع المشكلة في الماضي لم يسفر عن نتائج جيدة، فكوني حذرة وتجنبي تكرار هذه الأساليب مرة أخرى. تأكدي من أنك أخذت في اعتبارك كل الخيارات الممكنة. إذا طلبت من زوجك أن يشاركك في إيجاد الحل، فربما تظهر أمامك المزيد من الخيارات. بعد تأكدك من دراسة هذه المشكلة من جميع جوانبها، ستكونين في وضع أفضل لاتخاذ القرار.

إذاً، هيا ننظر إلى بعض المشكلات الأخرى التي يمكننا إعادة صياغتها.

- إن زوجي لا يقدرني بالشكل المناسب.
- إنني أسمح لزوجي أن يقلل من شأني.
- إن زوجي لا يتحدث ولا يستمع إليّ مطلقاً.
- إنني بحاجة إلى أن أجد طريقة للتواصل بشكلٍ أفضل مع زوجي.
- إن زوجي متقلب المزاج، ودائماً يحملني مسئولية الأخطاء.
- إنني بحاجة لأجد طريقة تقلل من تأثير حالة زوجي النفسية عليّ.

تذكر أنك عندما تتخلص من المشكلة وتلقي باللوم على شخص آخر، فإنك بذلك تتخلى عن مسؤولية إيجاد الحل.

عليك أن تحتفظ بهدفك نصب عينيك عندما تفكر في المشكلة التي تواجهك لتجد الحل. لكي تتأكد من أنك تكتب المشكلات التي ترتبط بهذا القسم على وجه الخصوص، عليك أن تكتب كيف تقف المشكلة في طريق تحقيق أهدافك. على سبيل المثال:

الهدف: أريد أن تكون علاقتي مع زوجي قائمة على الحب والتعاون.

المشكلة: أشعر بالإحباط لأن زوجي ليس ملتزمًا بمسئوليات الزواج.

إن المشكلة التي تم تحديدها مسبقًا تؤثر بوضوح على الهدف المرجو من هذه العلاقة. ففي النهاية، لا يمكنك تهيئة جو أسري قائم على الحب والتعاون عندما لا يكون الزوج ملتزمًا بمسئوليات الزواج. لا يعني ذلك أنك لن تحققي هدفك، لكن ربما ليس من خلال هذا الزواج. عليكِ أن تكوني صادقة مع نفسك تمامًا فيما يتعلق بهذا الجانب من حياتك. إن مجرد رغبتك في شيء لا تكفي للوصول إليه، كما أنك لن تستطيعي إجبار زوجك على الالتزام بمسئوليات الزواج دون رغبته. يمكنك أن تغيري هدفك، لكن ذلك لن يدفعك إلى الأمام إذا قمت بتحديد هدف آخر يجنبك التعامل مع المشكلة الحقيقية. وربما يساعدك على تحقيق هدفك أن تعرفي ماذا تعني لك علاقة تقوم على الحب والتعاون بالتحديد. وكلما كنت واضحة في تعريفك لها، سوف تسير الأمور إلى الأفضل.

عندما تقوم بتهيئة جو خاص بك للتفكير في حل المشكلة التي تواجهك، عليك أن تكتب الحلول التي تفكر فيها. إن رؤية هذه الحلول على الورق ستساعدك على أن تقرر ما إذا كانت هذه الحلول مجدية بالفعل أو لا، وذلك بدلاً من مجرد التفكير فيها فقط. من الواضح أنه ليس كافيًا أن يكون لديك الحل في ذهنك فقط، لكن الذكاء أن تعمل على تنفيذ هذا الحل. ولأن هذا الجانب من الحياة يعد شديد الحساسية، فإنني استخدمت هنا أسلوبًا مع المتدربين يسمى "استحضار صورة ذهنية".

طريقة استحضار الصورة الذهنية للحل

ربما ينطوي حل المشكلة على اتخاذ قرارات صعبة ومؤلمة. إنك فقط الشخص الوحيد الذي تستطيع أن تقرر الوقت الذي تقوم فيه باتخاذ مثل تلك القرارات. وسوف يؤهلك أسلوب استحضار الصور الذهنية إلى التقدم للأمام.

اكتب كل الحلول التي تفكر فيها. الآن اغلق عينيك وتخيل أن كل حل مكتوب على باب من الأبواب. ثم قف أمام أحد هذه الأبواب المكتوب عليها الحل واستحضر صورتك وأنت تمر من خلاله. ماذا ينتظرك على الجانب الآخر؟ إذا لم يعجبك ما ترى، يمكنك أن تعود إلى الخلف

وتخرج في أي وقت. دون في دفتر ملاحظاتك المشاعر والأفكار التي مررت بها. الآن كرر ما قمت به مع باقي الأبواب.

يمكنك استخدام هذا الأسلوب بشكلٍ منتظم. ربما تصاب بالدهشة عندما تعرف كم هي مثيرة طريقة استحضار الصورة الذهنية للحل، وعلى الرغم من ذلك، فإن درجة فعاليتها كبيرة جداً. إن هذه الأساليب ستساعدك على أن ترى الأشياء التي تخاف منها بالفعل عند اتخاذك قراراً معيناً. إذا عدت إلى الفصل الخامس، ستجد أن الشعور بالخوف يدفعك إلى وضع افتراضات سلبية. إذاً، ما عليك فعله هو ملء الأماكن الفارغة في ذهنك من خلال جمع مزيد من المعلومات عن هذا الموضوع الذي يسبب لك الخوف وعدم إطلاق العنان للخيال بشكلٍ مبالغ فيه. كلما كثرت عدد مرات دخولك عبر الأبواب السابقة، سيقل شعورك بالخوف عند ذلك. عندما تكتب مخاوفك على الورق، ستصبح أقل تهديداً وتصبح الحلول أكثر وضوحاً. استمر في طرح الأسئلة الصحيحة على نفسك مثل "كيف أستطيع أن أجعل ذلك في مصلحتي؟ كيف أحول هذا الموقف في صالحي؟ ماذا أستطيع أن أفعل لأغير هذا الموقف؟". تضع هذه الأنواع من الأسئلة عقلك في حالة بحث دائم عن الحل. كما أن طريقة استحضار الصورة الذهنية للحل ستسمح لك بدراسة الحلول التي وضعتها وتهدئ من مخاوفك أثناء البحث عن الحل. فكما أن الشعور بالخوف يمكن أن يمنعك من اتخاذ أي قرار، فيمكنه أيضاً أن يجعلك تتخذ القرار الخطأ.

عندما تستمر في التدريب على طريقة استحضار صورة ذهنية للحل، يمكنك أن تصبح أكثر إبداعاً على ابتكار الحلول من خلال قدرتك على التخيل. يمكنك أن تغير المشهد الأساسي وتضع المشهد الجديد موضعه. إن الحصول على معلومات أكثر سيساعدك في القيام بذلك. أصبح لديك الآن المزيد من المعلومات عن الوسائل المعرقلة لعملية اتخاذ القرار، وما يتبعها من إيجاد الحل. قد ينطوي حل المشكلة على مواجهة العديد من التحديات. ومن خلال إدراكك بماذا يعنيه كل تحدٍ وكيف يؤثر عليك، ربما يجعلك ذلك تقوم بتقسيم المشكلة إلى تحديات أصغر. وسوف تجد أنه من السهل أن تتناول هذه التحديات واحداً تلو الآخر بدلاً من محاولة الوصول إلى حل للمشكلة بأكملها. سأوضح لك كيف يجدي ذلك من الناحية العملية ولماذا يتعين علينا أحياناً أن نفصل بين السبب والنتيجة.

السبب والنتيجة

دراسة حالة: "ليزا"

تجد "ليزا" صعوبة بالغة في أن تتكيف مع زوجها الغيور جداً. أصبح الموقف غاية في السوء لدرجة أنها أصبحت تشعر بالقلق الدائم والضغط العصبي المستمر. فعندما يخرجان معًا، كانت تشعر "ليزا" بالرعب خوفًا من أن تلتقي بأي شخص تعرفه لأنها تدرك تمامًا أن الموقف سيتحول إلى استجواب لها.

لقد حاولت "ليزا" أن تعبر لزوجها عن مخاوفها تلك، لكن شيئًا لم يتغير. وقد وجدت أن الحل الوحيد هو أن تنهي هذا الزواج، ولكن أصابتها تلك الفكرة بالمزيد من التوتر والضغط العصبي.

عندما ترى حلين للمشكلة لا ثالث لهما، ستتعقد المشكلة بشكل مستمر. وكمدربة لـ "ليزا" على إدارة شئون حياتها، فإنني كنت مهتمة بكيفية تأثير هذه المشكلة عليها، أي ما تعانيه من نوبات قلق وضغط عصبي. إن هذه الأعراض تعد في حد ذاتها مشكلة تحتاج إلى حل. لذلك بدأت أولاً بهذه الأعراض مع وضع علاقتها بزوجها جانبًا لبعض الوقت، ثم ناقشنا الطرق التي تستطيع من خلالها "ليزا" الاسترخاء وتقليل حدة شعورها بالقلق.

بدأت "ليزا" تقسيم مشكلتها إلى عدة نقاط وأدركت كيف سمحت لنفسها أن تتأثر بتصرف زوجها. فعلى الرغم من اقتناع "ليزا" بعدم قيامها بأي فعل يثير غيرة زوجها، فإنها تتصرف كما لو أنها مسؤولة عن تلك الغيرة. وتصف "ليزا" شعورها هذا بقولها "أشعر وكأنني أسير في طريق محفوف بالمخاطر وأنني أبذل ما في وسعي لكي أتفادى هذه المخاطر"، بالطبع تعبر هذه الكلمات عن إحدى الطرق التي تستجيب للمشكلة من خلالها. ليس لديها دليل يثبت أنها قد أخطأت في مرة من المرات. كان تصرف زوجها يمثل لها مشكلة من المشكلات، لكنها الآن اتبعت سلوكًا معينًا أصبح سببًا آخر لمشاكلها.

قررت "ليزا" أن تتعامل مع الضغط العصبي والقلق اللذين تواجههما. لذلك تخلت عن نمط السلوك الذي اعتادت عليه، أي أنها لم تعد تهتم بالبحث عن مئات الوسائل كي تسعد زوجها باستمرار. كما توقفت أيضًا عن الافتراض بوقوع كارثة في كل مرة تخرج فيها معه. تؤكد "ليزا" على إدراكها لمشكلتها من خلال تذكرتها لنفسها أنها ليست المتسببة في هذه الأخطاء.

لم يحدث هذا التحول في شخصيتها بين عشية وضحاها، لكن رفض "ليزا" تبرير أفعالها طوال الوقت والإجابة عن عدد لا نهائي من الأسئلة وغضبها من الاتهامات السخيفة التي

يوجهها لها زوجها كان له عظيم الأثر على "ليزا". إنها لم تعد تشعر بالقلق أو الضيق وإنما تشعر الآن بالغضب من تصرفات زوجها. وفي النهاية وجدت السبيل لتستجمع شجاعتها وتقول لزوجها "إنها ليست مشكلتي بل مشكلتك أنت" ثم خيرته إما أن يتعامل مع غيرته المفرطة وإما أن يتفقا على إنهاء هذا الزواج. ولأن زوجها لم يكن يرغب في إنهاء الزواج، قرر أن يذهب إلى أحد المدربين على إدارة شئون الحياة ليسدي له نصيحة في هذا الصدد، وذهبت "ليزا" معه. في النهاية أود أن أقول إن "ليزا" كانت هي المسئولة عن مشكلتها من البداية حتى استطاعت في النهاية أن تتخلص منها. وتعد حالة "ليزا" دليلاً على أنه ليس من الحكمة أن تتحمل مسؤولية مشكلة لست المتسبب فيها.

أعتقد أن التشابه بين المشكلات التي نعاني منها جميعًا في علاقاتنا بأزواجنا أو زوجاتنا ومشكلة "ليزا" واضح أكثر من أية مشاكل تعرضنا لها في جوانب الحياة المختلفة، وذلك لأننا جميعًا نميل إلى تحمل مسئولية المشكلات التي يتسبب فيها الطرف الآخر ونسعى إلى إيجاد الحلول لها على الرغم من أن تنفيذ هذه الحلول ليس بأيدينا نحن. ربما تكون في موقف يمكنك فيه التخلص من المشكلات، لكن احذر السعي لإيجاد حلول فقط لترضي الطرف الآخر. حدد مشكلتك بوضوح وسوف تجد لها الحل المناسب.

نقاط القوة

هل تعرف نقاط القوة التي تتميز بها شخصيتك؟ إذا أردت إقامة علاقة جيدة، فهل فكرت في يوم من الأيام أنه من المهم أن تكون على دراية تامة بما يمكنك تقديمه للطرف الآخر في هذه العلاقة؟ من العجيب أن ترى أن المتدربين الذين يحرزون نقاطًا قليلة في جانب العلاقة بين الزوجين يتركون هذا الأمر دون تفكير. لماذا يحدث ذلك في رأيك؟ يعتقد بعض الأشخاص بداخلهم أنهم لا يمتلكون شيئًا يقدمونه للآخرين وبذلك تنخفض درجة تقديرهم لذاتهم طوال الوقت أو ربما يعتقدون بداخلهم أن اعترافهم بنقاط قوتهم يعد نوعًا من الأنانية؟ حسنًا لا توجد مشكلة في أن تثق في قدراتك. إن ثقتك في قدراتك تعد جزءًا من شعورك بتقديرك لذاتك أي القيمة التي تقيم بها نفسك. إذا أردت بناء علاقة جيدة مع شريك حياتك، عليك أن تقدر ذاتك، وإلا عليك أن تحتمل الكثير من الأشياء التي يجب عليك الرضا بها فقط لأنك تعتقد أنك لا تستحق ما هو أفضل. من خلال تجربتي ثبت لي أن الأهم أن تحصل على ما تتوقعه لا ما تستحقه. لذلك، إذا كنت تريد الشيء الأفضل، عليك أن تضع توقعات كبيرة.

فيما يلي نماذج لنقاط القوة التي يمكن أن تكتبها:

- الولاء
- الصدق
- الحب
- الاستعداد لتحمل مسئوليات الزواج
- التعاون
- الحنان
- الاستقرار
- القناعة
- الإخلاص
- العطف
- المرح

اكتب العديد من نقاط القوة التي تتميز بها وضع قائمة تضم الصفات التي تحب أن يتسم بها شريك حياتك.

مهارات تطوير الذات

تعد كتابة المهارات التي تريد تنميتها في المستقبل خطوة جيدة لرؤية كيف يمكنك أن تستمر في علاقاتك مع الآخرين وتعمل على تعزيزها. إنك تدرك بالطبع أن مدى قوة أية علاقة تعتمد على الطرفين وأن عليك أن تتحمل المسؤولية التي تفرضها عليك هذه العلاقة. من خلال دراستك للمشكلات التي قمت بتحديدها، يمكنك أن تحدد أي المهارات التي عليك تنميتها. على سبيل المثال، إذا كانت المشكلة التي تواجهك هي عدم القدرة على التواصل مع الآخرين بشكلٍ جيد، فمن الممكن أن تعمل على تحسين مهارات التواصل مع الآخرين والاستماع إليهم والمهارات التي تجعلك أقل تحيزاً. ستساعدك القائمة التالية في القيام بذلك:

- أتحدث كثيراً وأكون أكثر صدقًا في التعبير عن مشاعري.
- أتقبل ظروف الآخرين وأتفهمها جيداً.
- أعزز من تقديري وتقييمي لذاتي.
- أحاول أن أتخلص من الشعور بالخوف وبذلك أشعر أنني لا أعتمد كثيراً على الطرف الآخر.
- أتوقف عن محاولة إرضاء جميع من حولي.
- أتخلص من تحمل مسؤولية جميع المشاكل وعدم محاولة البحث عن حل لكل المشكلات التي يتسبب فيها شريك حياتي.
- أتعلم أن أضع الحدود التي ترسم علاقتي بالآخرين.
- أتعلم طلب العون والمساعدة عندما أحتاج.
- أتعلم أن أعتمد على ذاتي بشكل أكبر.

الإنجازات

من السهل أن تعتبر ما تحققه من إنجازات أموراً مسلماً بها وألا تعطيها الاهتمام الذي تستحقه. غير أن اعترافك بهذه الإنجازات يعد من الأمور الفاصلة لبرنامج التدريب على إدارة شئون الحياة. ويلعب ذلك دوراً مهماً في تذكيرك بمدى التقدم الذي أحرزته، بالإضافة إلى تعزيز ثقتك في نفسك. وليس كافياً أن تقول "حسناً، لقد حققت كذا وكذا، فماذا بعد؟" إنك لست بحاجة إلى مجرد الاعتراف بذلك فقط في ذهنك وإنما عليك كتابته أيضاً. ربما تسألني ما سبب القيام بذلك؟ وسأجيبك لأن كتابة هذه الإنجازات يضيف إلى قدراتك الذاتية ويجعل تركيزك منصباً على الأشياء الإيجابية باستمرار. إنني لا أريد منك الآن أن تغرق في مشكلاتك وأن تشعر أن هناك أعباء تثقل كاهلك. فربما تواجهك بعض التحديات في المستقبل، لكنك تمكنت من التغلب على بعض التحديات في الماضي، لذلك لا تدع هذه التحديات تشتت تركيزك عن تحقيق أهدافك. هناك العديد من المشاعر تتدخل في الأمر عندما نتحدث عن العلاقة بين الزوجين وفي هذه الحالة يكون من السهل فقدان التوازن. فعندما تتدخل المشاعر في اتخاذ القرار، فإنك قد ترى أن جميع المشاكل بسيطة، لكن حتى هذه المشكلات الصغيرة يمكن أن تحدث خللاً في التوازن. حاول أن تتعرف على ما بداخلك واجعل قائمة إنجازاتك طويلة قدر استطاعتك. هناك بعض الأوقات التي تكون بحاجة لتلجأ إلى هذه القائمة وعندها ستحصل على قوة إضافية تدفعك للأمام.

بإمكانك استخدام علاقتك بشريك حياتك للبحث عن الإنجازات التي حققتها كما يمكنك الاستعانة بعلاقاتك الاجتماعية السابقة لتحسين هذه القائمة. على سبيل المثال، إذا توفرت لديك القوة والشجاعة لتتخلص من علاقة سابقة، فعليك الاعتراف بما أنجزته من تقدم. إذا كنت تشعر بالإحباط بسبب النهاية المؤسفة لعلاقة قديمة، حاول أن تجد النقاط الإيجابية مثل: لا بد للحياة أن تستمر، وأنك تعلمت الكثير عن نفسك خلال هذه التجربة؛ ورغم الحزن الذي شعرت به، فإنك تجاوزت هذا الشعور ووصلت في النهاية إلى بر الأمان.

ربما يكون هذا هو الوقت المناسب لتراجع ما ذكرناه في الفصل الثالث عن تنمية التفكير الإيجابي، ومن الأفضل أن تعاود قراءة قصة "مارشا" مرةً أخرى. عندما طرحت "مارشا" على نفسها الأسئلة المناسبة، أصبحت قادرة على استعادة ذكريات جيدة من ماضيها وليس إعادة كتابته مرة أخرى. إذا كنت تكافح في البحث عن إنجازات قمت بتحقيقها، فمن المؤكد أنك تطرح الأسئلة غير المناسبة ولا تأخذ في اعتبارك سوى الأشياء السلبية. ادفع نفسك للأمام من خلال طرح الأسئلة التي تسمح لك بالتركيز على ما حققته. يمكنك أن تطرح أسئلة مثل "ماذا

تعلمت من هذه التجربة؟ كيف أمكنني الحفاظ على هذه العلاقة حتى الآن؟ ما الأشياء الجيدة التي كانت تتسم بها هذه العلاقة؟ ما الفوائد التي عادت علي من هذه العلاقة؟ كيف أقوم بالأشياء على نحو مختلف في المرة القادمة؟"

من الممكن أن تمنعك مشاعرك من رؤية التقدم الذي أحدثته والإنجاز الذي حققته. لذلك دعني أقدم لك اقتراحًا: ركز على الدروس المستفادة من هذه التجربة التي مررت بها وليس على العذاب والألم الناتجين عنها. إنني أحب هذه العبارة لأن أقسى عذاب يناله الشخص هو تعذيبه لذاته. فمهما كانت درجة الألم الذي يشعر به، فمن الممكن أن يعمق هذا الشعور بالألم من خلال إلقاء اللوم على نفسه والتفكير في ذلك مرارًا وتكرارًا. يمكن أن تجعل قائمة إنجازاتك أطول من قائمة مشكلاتك، فقط إذا طرحت الأسئلة المناسبة. إليك بعض الإنجازات التي يمكن أن تساعدك في معرفة الإنجازات التي حققتها:

- أعرف ما أريد.
- لدي الإصرار والعزيمة للحصول على ما أريد.
- أدركت الدروس المستفادة من علاقاتي الاجتماعية السابقة.
- تعلمت متى يكون الوقت مناسبًا لإنهاء علاقة ما.
- أعرف ما يجب علي تقديمه للطرف الآخر.
- لا زلت أحافظ على علاقتي بشريك حياتي حتى الآن.
- أعيش حياة زوجية سعيدة.
- تعلمت الكثير عن نفسي خلال هذه العلاقة.
- إنني مستعد أن أحدث التغييرات الضرورية.
- لم أعد أشعر بحاجتي للسيطرة على شريك حياتي.
- أستطيع أن أكون صادقًا مع ذاتي في أية علاقة.
- أصبحت أقل تحيزًا لآرائي.
- لدي أطفال.
- مستعد لمناقشة المشكلات التي تواجهني مع شريك حياتي والعمل على حلها.
- لا أتخلى عن شريك حياتي عندما تسوء الأمور.
- مستعد للبحث عن علاقة تناسبني.

من الأسئلة المفيدة التي يمكنك إضافتها للقائمة: هل يرتبط تقييمي لذاتي بمدى نجاحي في علاقتي مع شريك حياتي؟ لماذا أريد الاستمرار في هذه العلاقة أو أية علاقة أخرى؟ هل تسمح لي هذه العلاقة بتحقيق أهدافي؟

تدريب

كما تفعل في تدريبات متابعة الأداء، قم بتقسيم الصفحة إلى نصفين وارسم خط رأسي بطول الصفحة. على الجانب الأيسر للصفحة اكتب هذا العنوان "مميزات علاقتي مع شريك حياتي". وعلى الجانب الأيمن اكتب هذا العنوان "عيوب علاقتي مع شريك حياتي".

عندما تكمل هذه القائمة، عليك أن تحدد مدى التوازن بين المميزات والعيوب في علاقتك مع شريك حياتي، ثم قارن الناتج بعدد النقاط التي أحرزتها في هذا القسم. ربما تعطي نفسك درجة منخفضة في البداية فقط كي تجد أن النقاط الإيجابية في النهاية أكثر من النقاط السلبية. ادرس إجاباتك جيداً. فربما لا تزال تؤكد على الأشياء السلبية فقط أو أنك تعير مشكلة معينة اهتماماً أكثر مما تستحق.

على الجانب الآخر، يمكنك أن تجد أن القائمة على الجهة اليسرى هي الأطول وأن النقاط السلبية أكثر من الإيجابية. هل تعكس هذه القائمة الدرجة التي منحتها لنفسك من البداية؟ إذا لم تكن تعكس هذه الحقيقة، يجب أن تسأل نفسك هل تتجاهل الوضع الحقيقي لعلاقتك مع شريك حياتك؟ إن تجاهل المشكلة ليس طريقاً لحلها. في الواقع، إن الشعور بالخوف من الألم الذي يصاحبك عند اتخاذ القرار يمكن أن يكون أكبر من الألم الناتج بعد اتخاذ القرار.

الملخص

- تعرّف جيداً على الأهداف التي تريد تحقيقها من علاقتك مع شريك حياتك قبل محاولة تحديد أهداف مشتركة مع شريك حياتك.
- تقوم العلاقات بين أكثر من شخص، لكن هذا لا يعني أنك مسؤول عن مشاكل الطرف الآخر.
- لكي تجد حلاً للمشكلة عليك أن تحدد بوضوح مدى تأثير هذه المشكلة عليك، فأنت من بإمكانه دائماً السيطرة على مدى تأثير أية مشكلة عليك.
- لا تحاول دائماً حل مشكلات الآخرين. لكي تحقق أهدافك عليك أن تركز على مدى صلة هذه المشكلة بك.

- إن العثور على المشاكل أسهل دائمًا من البحث عن الأهداف، لذلك حاول أن تجد أهدافك الحقيقية.
- استخدم أسلوب استحضار الصورة الذهنية للحل عندما تجد صعوبة في اتخاذ القرار.
- إذا شعرت أنك لا تستطيع مواجهة التحدي، حاول أن تبحث عن نقاط القوة لديك والمهارات التي يمكنك تنميتها لمواجهة التحدي والإنجازات التي حققتها. يكمن الهدف من ذلك في تعزيز تقديرك لذاتك وإعدادك لاتخاذ القرار الصحيح.
- عد إلى الفصل الثالث وقم بمراجعة كيفية اتباع نمط تفكير إيجابي لكي تظل في الإطار الصحيح للتفكير.
- قم بتهيئة جو مناسب للتفكير لإيجاد حل للمشكلة.

الفصل الثالث عشر
العلاقات الأسرية

كما يذكر في الأقوال المأثورة، يمكن للمرء أن يختار أصدقاءه، لكن لا يمكنه اختيار أفراد عائلته. ربما تكون علاقتك قوية مع أقربائك من الدرجة الأولى، لكن في بعض الأحيان ربما تجد أن علاقتك حتى بهؤلاء المقربين منك يشوبها بعض التوتر. وفي بعض الأحيان قد تفرض عليك الظروف وجوب التكيف مع عائلتك بأكملها وليس مجرد أفراد أسرتك. يركز هذا الفصل بشكلٍ كبير على وضع الحدود التي تحدد علاقاتك بالآخرين وأيضًا احترام الحدود التي وضعها الآخرون. إذا نجحت في وضع هذه الحدود، ستجد من السهل أن تحل المنازعات أو المشكلات القائمة مع أفراد أسرتك، وأن تتجنب حدوث هذه النزاعات غير الضرورية في المستقبل.

حتى أكثر الآباء حبًا لأبنائهم يمكنهم أن يخاطروا باتخاذ ردود أفعال قوية عند شعورهم بالغضب نتيجة عدم استماع الأبناء إلى نصائحهم. من الطبيعي بالنسبة للآباء أن يعانوا من الألم عندما يعاني أبناؤهم، لكن كما سترى في قصة "سارة"، عليك في بعض الوقت أن تسمح لأفراد أسرتك أن يعبروا عن آلامهم وألا تثقل عليهم بالتعبير عن آلامك.

جاءتني "جين" تريد التدريب على إدارة شئون حياتها ولديها أمنية وحيدة وهي استعادة علاقتها بابنتها "سارة". في الماضي كانت علاقة "جين" قوية بابنتها. لذلك كانت "جين" تشعر بالإحباط والتعاسة عندما بدا لها في الأفق أن علاقتها بابنتها على وشك الانهيار في الوقت الذي كانت تمر فيها ابنتها بتجربة الطلاق المؤلمة.

فقد كانت "سارة" على وشك الانهيار عندما اكتشفت أن زوجها متزوج بامرأة أخرى، وأنه لا يشعر بأي ندم على فعلته هذه. والأكثر من ذلك أنه غادر المنزل ليعيش مع زوجته الأخرى. وفي الوقت الحالي تقوم "سارة" بتنفيذ إجراءات الطلاق لذلك كانت تشعر بأنها محطمة عاطفيًا على حد قول أمها.

عندما سألت "جين" عن دورها مع ابنتها في هذا الموقف، أجابت إنها كانت تدعمها وتساندها باستمرار. فكانت تذهب إليها كثيرًا و تتحدث إليها في التليفون كثيرًا لمواساتها. لذلك صدمت عندما سمعت رد فعل ابنتها العنيف أثناء آخر مكالمة لهما حتى أنها لم تفهم سبب ثورة ابنتها وقولها لها "إنك غاية في الأنانية لأنك لا تفكرين في أي شخص سوى نفسك!" وحتى الآن تشعر "جين" بالدهشة لحدوث ذلك.

من أجل مساعدة "جين" للتغلب على هذه المشكلة، كان من المهم أن أبدأ بوضعها في إطار تفكير ذهني مناسب. إن العقبة التي تحول دون رؤية "جين" للمشكلة الحقيقية أنها ألقت بكل اللوم على زوج ابنتها، وأصرت على أنه هو المسؤول عن إصابة "سارة" بالإحباط.

لكي تجد "جين" حلاً لهذه المشكلة، كان عليها أن تعي الدور الذي لعبته في إحداث هذا الخلل في علاقتها مع ابنتها. إذا استخدمت "جين" نمط تفكير إيجابي، ستكون قادرة على التخلص من المشاعر السلبية التي تعوق تقدمها. لذلك نصحتها بتهيئة جو خاص بها للتفكير في هذه المشكلة. بمجرد أن استعادت "جين" هدوئها، فسرت لي ذلك قائلة "لقد أخبرت ابنتي كم أحبها، وكم هي ابنة رائعة وتستحق أن تعيش بشكل أفضل. ثم ذكرت لها كم أنا قلقة بشأنها لدرجة أنني لا أستطيع النوم من كثرة التفكير". وعندها أخبرتها "سارة" أنها لا تتوقف عن البكاء وأنها تشعر أنها على وشك الانهيار. في هذه اللحظة أخبرتها "جين" أنها تشعر بالأحاسيس نفسها وأنها اضطرت لعدم إكمال تسوقها الأسبوعي لأنها انفجرت في البكاء في السوبر ماركت...

توقفت "جين" لبضع ثوان وقالت: "هل تعرفين أنني لا أتذكر متى حدث ذلك، لكن عند هذه اللحظة ثارت سارة وأخذت تتهمني بالأنانية". ثم سألتني "جين" "هل تشعرين الآن لماذا أنا مضطربة يا إيلين. إنني كنت أحاول أن أجعل سارة تعرف أنني أشعر بآلامها ولكنها اتهمتني بالأنانية".

إنني أتفهم سبب اضطراب "جين" وأيضًا أعرف لماذا كانت "سارة" غاضبة. فعلى الرغم أنه من الطبيعي أن تشعر بالإحباط والضيق عندما ترى شخصًا تحبه يتألم، فإنه يجب أن تحذر في تعاملك معه وألا تحمله المزيد من الأعباء بالحديث عن آلامك. عندما تتحدث عن آلامك مع شخص ما يحتاج لمساعدتك، ستتحول الشكوى إلى تنافس في إظهار الآلام، وبمجرد أن تنغمس في آلامك لن تكون مستعداً لمساندة أي شخص آخر.

لم تكن "جين" تقصد أن تثقل "سارة" بالمزيد من الهموم عندما تحدثت معها عما تشعر به. لكن أثناء حديثي معها لم تكن تستطيع تحديد السبب الذي فجر ثورة "سارة" إلى أن روت لي ما حدث. أرادت "جين" أن تساند ابنتها، لذلك استمر الحديث ونحن نناقش أفضل طريقة لتقديم المساندة لها. سألت "جين" هل كانت تطلب من ابنتها مساندتها، فأجابت بالنفي. ثم سألتها هل توجد احتمالية أن "سارة" لا تتقبل الاستماع إلى مشاعر أمها عندما تكون منزعجة أو محبطة. أجابت "جين" وقالت "إنني لم أفكر في هذا الأمر من قبل، على الرغم من أن "سارة" أخبرتني عدة مرات أنها تشعر بالذنب والمسؤولية لأنها تتسبب في إحداث الألم لكل من حولها".

بعدما طرحت عليها عدداً قليلاً من الأسئلة، أصبحت "جين" قادرة على تفهم أن "سارة" تشعر بالقلق. وعند ذلك فقط أدركت "جين" سبب ثورة "سارة" واتهامها لها بالأنانية. على الرغم أنه ليس من العدل أن نقول إن هذا الاتهام صحيح، فقد أدركت "جين" الطريقة التي تراها بها ابنتها وأدركت أن حديثها مع "سارة" عن مشاعر الألم والحزن الخاصة بها لم يكن يفيدها على الإطلاق. على مدار الأسابيع التالية، بذلت "جين" مجهوداً واعياً لتستمع إلى ابنتها وتساندها. بالإضافة إلى ذلك أدركت "جين" أيضًا حاجتها إلى المساندة، وحاولت الإفضاء بمشاعر الألم التي تشعر بها إلى أفراد الأسرة الآخرين.

حتى عندما تكون الروابط الأسرية قوية جداً، فمن الخطأ أن تفترض أنك لا تستطيع أن تفضي بالمشكلة إلى أقرب شخص لك. لكن هناك بعض الأوقات تشعر أنك بحاجة لأن تتوقف قليلاً لتراجع ما تفعله. ربما تكون أنت الشخص الذي تتم الاستعانة به في المواقف الصعبة، ومن أجل القيام بهذا الدور يجب أن يتم إشباع احتياجاتك أيًا كانت. فيما يلي بعض الأسئلة المفيدة لتطرحها على نفسك:

- كيف أعبر عن مشاعر الاهتمام أو التعاطف مع الآخرين دون أن أثقل كاهلهم بمشاكلي الخاصة؟
- هل أسعى إلى مساندة أحد، أو إلى أن يساندني أحد؟
- كيف أتأكد من أنني لا أزيد من مشاعر السوء التي يشعر بها من أحاول مواساته في موقف ما؟
- هل أتحدث عن آلامي الخاصة كوسيلة لإثبات اهتمامي وتعاطفي مع الآخرين؟

التمسك بالمشاعر السلبية

لاحظت شيئًا أثناء تعاملي مع المتدربين الذين يتحدثون كثيراً عن الأحداث المزعجة التي مروا بها، الأمر الذي قد يكون مألوفًا بالنسبة لك، وهو أنهم يختارون ما يستدعونه من ذكريات عندما يحكون ما حدث بالفعل والتبعات المترتبة على الموقف. عندما يعبر شخص ما مع الآخر عما بداخله، تصبح نغمة الحديث أحيانًا أقل حدة، أكثر مما هو متوقع. بينما عندما يتحدث عن الآخر، فتجده يستخدم نغمة صوت أكثر حدة. بالنسبة للمستمع يبدو الحديث وكأنه جدال من جانب واحد يكون فيه الشخص الذي يقص ما حدث هو الوحيد الذي يتحمل وطأة ما حدث. من الواضح أيضًا أن هذا هو السلوك المعتاد، لكنني أجزم أنك ستتفق معي أنه لا بد

من وجود الشرارة التي تشعل فتيل المواجهة. فمن الممكن أن تستثير مشاعر شخص ما دون أن تتعمد أن تقوم بذلك.

إن مشاعرك وانفعالاتك تتجاهل أي أشياء جيدة حدثت قبل هذا الهجوم، وبشكلٍ خاص إذا وجه لك شخص ما النقد أو قام بإهانتك. إنني لا أعتقد أن هؤلاء الأشخاص يحاولون تشويه الحقيقة لكنهم ينغمسون في الشعور بأنهم تعرضوا للظلم من الآخرين. وبالمثل، يمكن أن يحدث الأمر نفسه في العلاقات الأسرية وتظل الأحقاد كامنة لعدة سنوات من وقوع المشكلة الأصلية.

ربما لأنك تعرف أفراد أسرتك جيداً، فإنك تميل إلى إظهار غضبك الشديد عندما تشعر بالضيق بالفعل. في الواقع، إن هذا السلوك يعد سلاحاً ذا حدين. يمكن أن يكون أفراد أسرتك أكثر تسامحاً معك عندما تظهر غضبك، لكنهم لن يكونوا دائمًا كذلك. فقد تظهر المشكلات عندما يفترض أحد أفراد الأسرة أنه لا توجد مشاكل عندما يتمادى في انفعالاته أمام الآخرين على أساس أنهم أسرة واحدة، وبالطبع يحدث ذلك في غياب الحدود الواضحة التي تحدد العلاقة حتى بين الأقارب. ومن الأفضل أن تدرك بدلاً من ذلك أن هذه الروابط الأسرية تتطلب أن تعيرها القدر من الاحترام الذي تستحقه، وعلى الرغم من ذلك لا يقوم العديد من الأشخاص بإظهار ذلك الاحترام حتى ولو بالقدر القليل.

بالنسبة لبعض العائلات، يبدأ الأمر منذ مرحلة الطفولة حيث من الطبيعي أن الآباء سيضطرون إلى اتخاذ بعض القرارات من أجل أبنائهم الصغار، لكن هذا لا يعني أنه من المقبول أن تتجاهل شخصية الطفل. وبينما تجد أن بعض الآباء يربون أبناءهم التربية الجيدة ويشجعونهم على مدار مراحل نموهم المختلفة، فهناك بعض الآباء على الجانب الآخر يدللون أبناءهم بمزيد من الحب الذي يمكن أن يؤثر بشكل عكسي على نمو شخصياتهم. من الواضح أنك مررت بتجربة أن تكون طفلاً وربما مررت بتجربة أن تكون أباً. وحتى إذا كانت علاقتك بوالديك جيدة، إلا أنك تشعر في بعض الأحيان أنهما يفرضان عليك وجهة نظرهما أو آراءهما. وبما أنك شخص بالغ، فإن بإمكانك وضع الحدود التي تمنع الآخرين من التدخل في حياتك بشكل غير مرغوب فيه. لسوء الحظ، عندما يحدث خلل في التواصل بين أفراد الأسرة ولا يتم وضع الحدود الواضحة في مكانها الصحيح، ربما يؤدي ذلك إلى حدوث النزاعات غير الضرورية. وبذلك، تكمن المشكلة الحقيقية في وضع الحدود. فالنزاعات الأسرية تمثل أحد الأعراض الناتجة عن المشكلة غير أن هذا هو الجانب الذي يتعلق الناس به ومن خلاله يفكرون في المشكلة بشكلٍ انفعالي.

النزاعات الأسرية

من الأفضل دائمًا أن يقتصر النزاع على الأطراف المتنازعة في العائلة دون تدخل باقي الأطراف، حتى لا تجعل المسألة تبدو وكأنها نزاع جماعي. فإن النزاعات العائلية أصعب في جوهرها من أي نزاع آخر. فكر جيداً قبل أن تشرك أفراد الأسرة الآخرين في هذه المنازعات. كما أنك بحاجة إلى بعض الإثباتات التي تؤكد أنك على صواب، لكن لا يوجد مبرر لإحداث الضغائن بين أفراد العائلة.

دراسة حالة: "سو"

أخبرتني "سو" وهي إحدى المتدربات لديّ أن زوجة ابنها شخصية غير لطيفة. وكانت تتمنى لو أنها فقط تتمكن من أن تجعل ابنها يرى حقيقة زوجته هذه، لكن ابنها يرى أن زوجته محقة دائمًا ويدافع عنها باستمرار. كانت "سو" متحمسة لكي تعرف هل هناك أساليب تدريب معينة تجعل ابنها يرى هذه الحقيقة. في هذه اللحظة، سألتُ "سو" عن سبب رغبتها في جعل ابنها يغير رأيه عن زوجته. فأجابت بكل جرأة "لأن زوجته ليست لطيفة وأعتقد أن ابني يجب أن يعلم حقيقتها".

بعد عدة أشهر عاودت "سو" الاتصال بي. في هذا الوقت كان يرفض ابنها أن يتحدث معها أو أن يرد على مكالماتها أو خطاباتها، فقد استمرت في اتهامها لزوجته وكانت تصر أنه على ابنها أن يسمع كلامها ويصدق ما تقوله عن زوجته. وبالطبع، لم يوافقها على ذلك. وبذلك، أصبح الآن لديها مشكلة أخرى وهي أن ابنها لا يتحدث معها.

حاولت "سو" أن تعيد الاتصال بابنها لتعتذر له لكن المحادثة سارت على النحو التالي"إنني حقًا أعتذر لأنني تسببت في مضايقتك، لكنني لا أحب زوجتك وأتمنى أن ترى الأمور من وجهة نظري". لقد استخدمت طريقة مضمونة النجاح لتقديم الاعتذار من ناحية واستئناف مهمتها من ناحية أخرى.

اقترحت على "سو" طرقًا أكثر فاعلية يمكنها استخدامها للاعتذار. عندما تحدثت بعد ذلك مع ابنها، اختارت أسلوب الاعتذار الذي يتفق معها هي حيث قالت "إنني أعتذر بشدة لأنني أغضبتك، والآن كيف أستطيع تصليح الموقف؟" لقد حصلت على جواب واضح من ابنها ولكنه متأخر قليلاً، حيث قال لها "إن السبيل الوحيد لإصلاح هذا الوضع هو أن نتوقف عن النزاع. لقد اخترت الزوجة التي تناسبني ولن أفعل ما تريدين فقط من أجل إسعادك. إنني أحبك

وأشعر أنك تضعين هذا الحب في اختبار دائم. كما أنك تتوقعين مني أن أوافقك على كل شيء لكنني لن أفعل ذلك، فنحن شخصيتان مختلفتان تماماً. إنني أشعر بالسعادة مع زوجتي وأنا أحبها. إن هذا لا يعني أن حبي لك قد قل عما كان في الماضي. فهل فقط لأنك لا تحبينها تتوقعين مني أن أختار بينكما؟ يمكنني أن أقبل حقيقة أنك لا تحبينها، لكن ذلك لن يؤثر على حبي لها. وإذا كنت حقًا تريدين تحسين الموقف، عليك أن تتقبلي حقيقة أنني أحبها وأن تتوقفي عن محاولة التفريق بيننا".

حصلت "سو" على الإجابة المناسبة وهي أن ابنها يحبها ولكنه يحب زوجته أيضاً. في هذه الحالة تمكن الابن من وضع حدود واضحة لمدى تدخل أمه في حياته الشخصية، وقال إنه يرفض أن تتدخل بينه وبين زوجته. إن ذلك لم يكن ما تتمنى "سو" أن تسمعه، لكن في النهاية فقد وجدت طريقًا للخروج من الأزمة. أما الشيء الممتع في الأمر فهو أنه بمجرد تقبل "سو" لموقف ابنها، فإنها بدأت تتقرب إلى زوجة ابنها.

كيفية تقديم الاعتذار

من المحبط ألا يقبل الآخرون اعتذارك، لكن ليس بالضرورة أن يعني قولك كلمة "آسف" أنك تعترف بأنك مخطئ. فربما تشعر بالأسف الشديد لإغضابك شخص ما على الرغم من أنك متأكد في قرارة نفسك من أنك قمت بالأمر الصحيح. وهذا هو الجوهر الأساسي للموضوع. فربما لا يكفي أن تقول كلمة "آسف" وبشكلٍ خاص إذا كنت ستستمر في التصرف بالطريقة نفسها. إن الدرس المستفاد من القصة السابقة واضح تماماً وهو أن تتجنب وضع كلمة "لكن" بعد كلمة "أنا آسف". إذا كنت تريد حل مشكلاتك العائلية وتحقيق أهدافك في هذا الجانب، فمن المهم أن تكون علاقتك طيبة بأفراد أسرتك. يتطلب ذلك أحياناً الاعتذار أو محاولة التوصل إلى الحلول الوسط كما أشرنا في الفصل السادس.

فكر في هذه العبارات لتعرف ما النتائج المترتبة على تقديمك الاعتذار:

- آسف لأنني أغضبتك، لكن هذا ما أشعر به وسيظل ذلك هو موقفي دوماً.
- آسف لأنني أغضبتك، وأعتقد أنني كنت مخطئًا عندما فرضت رأيي عليك.
- آسف لأنني أغضبتك، لكن كيف يمكنني أن أصلح الأمر؟
- آسف لأنني أغضبتك، ولكني أدركت أني لم أكن على صواب.
- آسف لأنني أغضبتك، لكني أخالفك في الرأي ولا يعني هذا أنني لا أحترم رأيك.

إن احترام رأي أفراد الأسرة الآخرين شيء مهم، وعندما يكون من الواضح أن وجهة نظرك في شخص ما لا يوافق عليها الآخرون، فربما يكون من المناسب أن تتريث. هناك بعض المواقف التي يصر فيها بعض المتدربين على التفكير بأسلوب معين. ومن خلال وظيفتي كمدربة فإنني أهدف إلى أن أوجه المتدربين إلى كيفية تجنب الدخول في نزاعات غير ضرورية، لكن في النهاية يظلون هم المتحكمون في إدارة الموقف. فهم فقط من بإمكانهم التحكم في الموقف ورؤية العديد من الدلائل التي تنذر بحدوث نزاع، لكن لا يزال بعض الأشخاص يتجاهلون تلك الدلائل.

من خلال تجربتي، وجدت أن أكبر النزاعات التي يمر بها الشخص هي تلك النزاعات التي تحدث بداخله. إنك تستطيع التفكير في أن من حولك يسيئون التصرف لكنك يجب أن تفكر أيضًا أنه بإمكانهم أن يحسنوا التصرف حتى تتمكن في النهاية من تقبل تعاملهم معك. لا يهم إذا كنت ترى شخصًا ما غير لطيف، لكن عليك أن تكون متأكدًا أن كل الأشخاص لن يروه كذلك. فعلى سبيل المثال قد تجد أن رئيس الشركة رجل بغيض لكن زوجته وأبناءه لا يرونه كذلك على الإطلاق.

هناك دائمًا أشخاص لا تحب أن يكونوا جزءًا من حياتك وبالتالي لن تتعامل معهم. وهذا هو الفارق في العلاقات الأسرية، فإنك لا تستطيع اختيار أفراد أسرتك. والأفضل أن تضع الحدود الخاصة بك لتحديد علاقاتك بهم وعليك أن تحترم أيضًا الحدود التي وضعوها لعلاقتهم بك. عندما تملأ هذا الجانب في جدول جوانب الحياة، سيساعدك في الاحتفاظ بذلك في ذهنك. يمكن أن يكون للعائلات أهداف مشتركة، لكننا نتحدث هنا عن أهدافك أنت وليس أهداف الآخرين. إذًا انتبه إلى استمارتك أنت فقط.

الاستمارة الخاصة بالعلاقات الأسرية

الأهداف

تذكر أن هذه الأهداف يجب أن تكون ذات صلة بك وأنك تضع أهدافًا تريد تحقيقها، قد تشمل هذه الأهداف ما يلي:

- رؤية والداي كثيرًا
- قضاء فترات أطول مع أطفالي
- تحسين علاقاتي مع أهل شريك حياتي
- قضاء وقت أطول مع عائلتي

- حل الخلافات التي بيني وبين أمي أو أبي أو أختي أو أخي (أفراد الأسرة الآخرين)
- إنجاب أطفال
- التحدث مع عائلتي بشكل أكبر
- تربية أبنائي بشكل صحيح
- الوقوف دائمًا بجانب أسرتي

ضع الأهداف التي تريد من خلالها تحقيق أشياء تريدها في حياتك، وليست الأشياء التي تريد التخلص منها. ستحقق تقدمًا كبيرًا إذا حاولت تحقيق الأهداف الإيجابية وليست السلبية. فيما يلي بعض الأمثلة على الأهداف السلبية:

- أن أقضي وقتًا أقل مع أسرتي.

لكي نغيره ونجعله إيجابيًا سيصبح:

- أن أخصص لنفسي وقتًا طويلاً.
- أن أمنع تدخل أسرتي في شئوني.

لكي نغيره ونجعله إيجابيًا سيصبح:

- أن أضع حدودًا واضحة لعلاقاتي مع أسرتي.

إذا وجدت صعوبة في أن تحول الهدف السلبي إلى إيجابي، فعليك أن تضمه إلى قسم المشكلات. أما إذا وجدت أن الأمر الآن أصبح سهلاً، فعليك أن تملأ القائمة الخاصة بالمشكلات ثم عد إلى قائمة الأهداف.

الأهداف التي يجب أن تتجنبها هي التي تعتمد فيها على الآخرين لتحقيقها، على سبيل المثال:

- أريد أن يدخل ابني الجامعة.
- أريد أن يصبح والداي أفضل حالاً.
- أريد أن يدرك أبنائي أهمية التعليم.
- أريد أن تخفف عائلتي من المطالب التي تطلبها مني.
- أريد أن يتقبلني جميع أفراد أسرتي.
- أريد أن يصبح والداي أكثر تفاهمًا.
- أريد أن تقدر أسرتي ما أفعله من أجلها.

ربما تكون كل هذه الأهداف مهمة، لكن من تعتقد أنه سيحققها؟ إن المسؤولية ليست مسئوليتك، بل إنها مسؤولية الأشخاص الآخرين الذين تم ذكرهم. إنني لم أقل أن هذه ليست أهداف، لكن ليكن تركيزك على ما ستحققه وبذلك ستكون هذه هي حقًا أهدافك. ربما تشتمل أهدافك على أفراد آخرين وبشكلٍ خاص عندما يتعلق بمسألة العلاقات الأسرية. غير أن الهدف يجب أن يعود تحقيقه إليك ويجب أن تشير باقي استمارتك إلى ما يعوقك عن تحقيق ما تهدف إليه. لذلك، فلنقل أنك حددت في استمارتك أن هدفك أن تقضي وقتًا أطول مع أسرتك. وكانت نقطة قوتك هي التزامك بتحمل مسئوليات أسرتك، والمشكلة هي أنك تعمل عدد ساعات طويلة. ولذلك كانت المهارات التي تريد تنميتها تتعلق بتعلم كيف ترفض ساعات العمل الإضافية، وكان الإنجاز الذي حققته هو الحفاظ على أواصر العلاقة بينك وبين أفراد أسرتك. بذلك، سيكون لديك منهج مناسب يمكنك من تحقيق أهدافك، حيث إنك تضع هدفًا وتفكر في كيفية تحقيقه من خلال طرح الأسئلة المفيدة مثل "كيف أستطيع أن أحدث التغيير؟ كيف أستطيع أن أستفيد من كل هذه المعلومات لجعل تحقيق هذا الهدف ممكنًا؟".

إنك بذلك ترى هدفك وتتخيل النتيجة النهائية. وما عليك إلا أن تركز في كيفية تحقيق هذا الهدف. إذا لم تسر الأمور كما ينبغي، عليك أن تحاول إدارة الأمر بأسلوب يسمح لك بتغيير الخطة التي وضعتها من أجل الحصول على النتيجة النهائية. عليك استخدام هذا النظام. لذلك ما أطلبه منك هو أن تجعل الاستمارة في صالحك. إنها ليست مجرد سلسلة أسئلة عشوائية، بل عليك أن تربط بينها وبين الموقف الذي تعاصره وتجعلها تصب في صالحك وعندئذ ستصبح قادرًا على إدارة شئون حياتك.

نقاط القوة

ابحث عن نقاط القوة التي تساعدك على تحقيق أهدافك وتشجعك على التغلب على التحديات التي تواجهك. على سبيل المثال، إذا كانت علاقتك غير جيدة مع أهل الزوجة أو أهل الزوج أو أبناء زوجتك، فإنك تستطيع أن تضع ذلك ضمن المشكلات، وتضع في القسم الخاص بنقاط القوة أنك لديك الرغبة الحقيقية لتوطيد علاقات جيدة معهم. يمكنك أن تضع أيضًا في هذا القسم من الاستمارة بعض الصفات مثل الصبر والتسامح وتقبل الآخرين. فيما يلي مزيد من الأمثلة:

- إنني أحب الأطفال.
- إنني أقدر أسرتي.

- أسعى دائمًا لقضاء وقت مع أسرتي وأقاربي.
- إنني أقف دائمًا بجوار أسرتي وأساندها.
- أقدر أهمية وضع حدود لعلاقاتي مع الآخرين.
- أحترم أن أسرتي لديها وجهة نظرها الخاصة وآراءها الخاصة بها أيضًا.
- يمكنني أن أساند أسرتي دون الدخول في أي شجار عائلي.
- أتقبل حقيقة أن تمسكي بالعيش وفقًا لآرائي ومبادئي قد لا يلقى قبول واستحسان أفراد أسرتي.

التحديات والعوائق والمشكلات الحالية

لديك الآن فرصة لتتحدث عما يقف في طريق تحقيقك لأهدافك. ولست مضطرًا للتفكير في المشكلات التي يواجهها الآخرون. إنك الآن تقف أمام مشكلتك وإذا أردت أن تجد حلاً يجب أن تتحمل مسئولية حلها بأكملها. إنني أعرف أنها قد تخص أشخاصًا آخرين، لكن ما أريدك أن تفعله أن تطرح على نفسك هذه الأسئلة:

- كيف تؤثر هذه المشكلة عليّ؟
- هل هذه هي حقًا المشكلة التي أعاني منها؟
- كيف أستطيع أن أغير الموقف الحالي؟
- هل أتحمل أكثر من طاقتي لأحل هذه المشكلة؟
- هل أتدخل في أمر لا يرحب أطرافه بي؟
- هل أتعامل مع المشكلة أو مع تأثيرها عليّ؟

وكما اعتدت سابقًا اكتب المشكلة بالطريقة التي تسمح لك بأن تشعر أنك تسيطر عليها ويمكن أن تؤثر على النتائج. إن إعادة صياغة المشكلة فقط يمكنه قلب الموازين ويسمح لك بتجزئتها وإيجاد حل مجدٍ لها. فيما يلي أكثر المشكلات شيوعًا:

- إن مطالب أسرتي عديدة مما يجعلني أشعر بضغط مستمر.

إذا تركت مشكلة كهذه كما هي دون حل، سيجعلك ذلك تشعر أنك لا تسيطر على الموقف. ربما أظهرت احتجاجك واستياءك من ذلك في الماضي لكن دون جدوى لذلك ربما تكون مقتنعًا إلى حد ما أنك لا تستطيع التصرف حيال هذه المشكلة الآن. حسنًا، يمكنك أن تبدأ الآن بالتعامل مع التأثير الذي تحدثه المشكلة والذي يمكنك أن تسيطر عليه. يمكنك أن تختار ألا تكون متأثرًا بالضغط العصبي الذي تفرضه عليك أسرتك بشكلٍ كبير. يبدو الموضوع سهلاً،

أليس كذلك؟ حسنًا اسأل نفسك عن السبب الحقيقي لشعورك بالضغط العصبي. ربما يفرض عليك أفراد أسرتك ضغطًا، لكن تذكر أننا أيضًا في بعض الأحيان نفرض على أنفسنا الكثير من الضغوط. فهناك أوقات تحمل نفسك فيها مسؤولية تحقيق كل هذه المتطلبات وكل هذا الضغط العصبي، وربما يكون هذا هو الجزء الذي أغفلته والذي يجب أن تتعامل معه. إذا كنت تشعر أنك مذنب، فإن هذا الشعور يكمن في داخلك. ربما تكون انفعالاتك هوجاء وغير عقلانية، لذلك، عليك أن تهدأ لكي تستطيع التفكير من أجل الوصول لحل المشكلة. لذلك فيما يلي بعض الأساليب التي تساعدك في التغلب على مشكلتك:

١- اكتب كل وسائل الضغط التي تضعها عليك أسرتك وتتطلب منك القيام بمزيد من الأشياء.

٢- قم بتقسيم هذه القائمة إلى قسمين ما هو معقول وما هو ليس معقول.

٣- في نهاية كل قائمة، اكتب شيئًا مثل "هذا ما أنا مستعد للتعامل معه أو القيام به" وللقائمة الثانية اكتب "هذا ما أنا غير مستعد للتعامل معه".

٤- استخدم القائمة الخاصة بك، ثم ابدأ بكتابة بعض الحدود مثل "سأعاون أسرتي في كذا..." أو "لن أتلقى أية مكالمات تليفونية من أسرتي سوى عندما توجد حالة طوارئ..." أو "لن أستمر في الشعور بالأسف إذا لم أستطع القيام بشيء ما..." أو "عندما لا يكون هناك شيء أقبله فسوف أتمسك برفضي القيام به..." وما إلى ذلك. إن ميزة وضع الحدود وكتابة هذه القائمة هي أنهما يوضحان لك ما الأشياء التي تسبب المشكلات لك. إذا لم تكن أسباب هذه المشاكل واضحةً بالنسبة لك، سيحدث ذلك خللاً في علاقتك بأسرتك. وأيضًا عندما تترك المشاكل تتراكم من حولك ولا تتعامل معها في وقتها، فمن المحتمل أن تشعر بالاكتئاب أو تكون على وشك الانفجار أو الثورة.

٥- إذا كان هناك أفراد بعينهم من أسرتك يمارسون الكثير من الضغوط عليك بكثرة مطالبهم، اكتب من هم هؤلاء الأشخاص. ابحث عن الأنماط المتكررة في علاقتك معهم: هل تقابل متطلباتهم هذه بالترحيب دائمًا؟ هل تعامل باقي أفراد الأسرة بالطريقة نفسها؟ هل يطلبون منك القيام بالكثير من الأشياء دائمًا؟ هل يشعرون بالذنب عندما يحملونك ما لا تطيق؟ هل يعرفون نقاط ضعفك؟ هل يأخذون رأيك فيما يفعلون دائمًا أو يفعلون ما يريدون؟ هل تتوقع استمرارهم في التعامل معك بهذا الأسلوب؟

٦- إذا كنت قادراً على إدراك هذه الأنماط السلوكية، فاكتبها. اعرف الدور الذي تلعبه واكتب الطرق التي من خلالها تستطيع القضاء على هذه الأنماط.

٧- عندما تضع حدوداً لعلاقاتك مع الآخرين، عليك أن تفكر في الوسائل التي ستستخدمها لتوضيح هذه الحدود لهم. إنك لست مضطراً إلى أن تكتب قائمة بما تريد وتوزعها على أفراد أسرتك. أحياناً يكون مجرد الرفض ببساطة كافياً مثل "لا لن أستطيع أن أقوم بذلك".

يمكن أن تستخدم هذه الصيغة لحل المشكلات الأخرى. فهي توضح لك كيف يمكنك أن تبدأ بإحداث تغييرات بسيطة بدلاً من محاولة التعامل مع المشكلة ككل في مرة واحدة. على سبيل المثال، إذا تدخل كل أفراد الأسرة في نزاع، ستبدو المشكلة وكأن ليس لها حل. لكن إذا درست أسباب هذا النزاع عن كثب، ستجد أن هناك بعض أفراد الأسرة بعينهم هم الذين تسببوا في النزاع. ولفض هذا النزاع ستمر بما يشبه التفاعل المتسلسل الذي يتطلب منك التعامل مع كل جزء في المشكلة على حدة حتى تستطيع تقسيمه إلى أجزاء صغيرة يمكنك التعامل مع كل منها على حدة وذلك حتى تصل إلى حل للمشكلة.

مهارات تطوير الذات

ركز على أنواع المهارات التي تستطيع من خلالها تحقيق أهدافك والتغلب على مشكلاتك. تأكد من أن مهارات تطوير الذات التي تريد تنميتها تتناسب مع الإجابات الأخرى في الجدول. فيما يلي بعض المقترحات:

- أن أتعلم كيف أتعامل مع الآخرين دون غضب.
- أن أتعلم كيف أرفض ما أراه ليس مناسباً.
- ألا أتأثر برأي أسرتي بشكل كبير.
- أن أدير وقتي بشكل أفضل.
- أن أتعلم كيفية الإصغاء إلى من يتحدث معي.
- أن أتعلم كيف أكون متسامحاً أكثر.
- أن أتحدث بصراحة أكثر مع أسرتي.
- أن أطلب المساعدة عندما أحتاج إليها.

- أن أتوقف عن إلقاء اللوم على نفسي.
- أن أخصص وقتًا أطول للاختلاء بنفسي.
- أن أتوقف عن محاولاتي لإرضاء جميع من حولي.
- أن أحاول تعزيز شعوري بتقديري لذاتي.
- أن أتقبل نفسي.
- أن أتقبل الآخرين.
- أن أتوقف عن تحمل مسؤولية كل ما يحيط بي.

يمكنك استخدام هذا القسم لتؤكد لنفسك بعض الأشياء. لذلك إذا كنت في الماضي تكافح من أجل تقبلك لذاتك، فاكتب ما يؤكد ذلك "إنني أحب نفسي وأتقبلها كما هي". اكتب ذلك في دفتر ملاحظاتك واقرأه كل يوم. حاول أن تجد نقاط القوة الخاصة بك واعمل على تعزيزها. فعندما تسلح نفسك بمنظومة كاملة من مهارات تطوير الذات، لن تظل غير قادر على مواجهة المشكلات القديمة نفسها.

لا تنس أن تجمع معلومات وتكتبها في الملف الخاص بك. ربما تجد كتابًا أو مقالاً أو مجلة تلقي بالضوء على موقف مشابه لموقفك الحالي. ربما تريد أن تناقش الأمور مع متخصص أو أن تلتحق ببرنامج تدريب رأيت الإعلان الخاص به وتعتقد أنه سيفيدك في ذلك. كن مستعداً لتقبل أية معلومات تساعدك على التقدم للأمام.

الإنجازات

يجب أن تكون ماهراً في استغلال الإنجازات التي حققتها بدءاً من هذه اللحظة، لذلك عليك ألا تغفل قائمة إنجازاتك مطلقًا. يجب أن تذكر نفسك دائمًا بما حققته من تقدم. أضف إلى القائمة المزيد من الإنجازات قدر استطاعتك. فربما تواجهك بعض العوائق في طريقك، لذلك انظر إلى هذه العوائق من المنظور الصحيح لها من خلال مقارنتها بما حققته من إنجازات بالفعل.

الملخص

- حدد أهدافًا إيجابية ترتبط بك ويمكنك تحقيقها.
- ربما يكون لديك طموحات تتعلق بأفراد أسرتك لكن تذكر أنهم أيضًا لديهم أهدافًا يرغبون في تحقيقها، وليس بالضرورة أن يشتركوا معك في الأهداف التي تريد منهم تحقيقها.
- ضع لنفسك حدودًا واضحة لعلاقاتك مع الآخرين. ويجب أن تكون على دراية بالأمور التي يمكنك تقبلها من الآخرين. فإذا لم تكن أنت على دراية بها، فكيف سيكون الآخرون؟
- احترم الحدود التي وضعها أفراد الأسرة الآخرين. واحرص على ألا تفرض آراءك على الآخرين فقط لأنهم أفراد أسرتك.
- إذا وجدت حلاً لمشكلتك، كن مستعدًا لمواجهة النتائج المترتبة. ربما يكون الحل مناسبًا بالنسبة لك، لكن لا يعني أنه سيلاقي استحسانًا من باقي أفراد الأسرة.
- حاول تقسيم المشكلات التي تواجهها إلى عدة أجزاء. حاول أن تعتاد على كتابتها بالطريقة التي تجعلك تشعر بأنه يمكنك التحكم فيها وأنه يمكنك أيضًا إحداث التغيير الضروري.
- لا يجب أن تتحمل مسؤولية مشكلات جميع المحيطين بك. واحذر من أن تضع نفسك تحت ضغط دون حاجة تقتضي ذلك.
- استخدم الجدول الخاص بك كأسلوب منهجي للتعامل مع مشاكلك، بمعنى آخر، حدد أهدافك، ثم ابحث عن نقاط القوة لديك لتعزيزها، وحدد المشكلات التي تواجهها ثم اعرف مدى تأثيرها على أهدافك. اكتب المهارات التي تستطيع أن تستخدمها لتحقيق أهدافك ولا تنس أن تذكر نفسك دائمًا بالإنجازات التي حققتها.

الفصل الرابع عشر
الناحية الاجتماعية

هل تريد تغيير أصدقائك؟ لا أعني أن تغيرهم وتستبدلهم بأصدقاء جدد، ولكن تقوم بتغيير بعض من مميزات شخصياتهم. ربما تحبهم بالطريقة نفسها التي يحبونك بها تماماً. إذا كان الأمر كذلك فإنهم سيشعرون بالشعور نفسه الذي تشعر به نحوهم. هل تتذكر عندما قلت من قبل إن الأصدقاء أحياناً يكون لديهم حق مكتسب في الاحتفاظ بك كما أنت دون تغيير؟

يلقي هذا الفصل بالضوء على النقاط التالية:

- الأسباب التي تجعل للأصدقاء حقاً مكتسباً في عدم تغيير الوضع الذي أنت عليه الآن.
- الأساليب التي تمكنك من تدريب أصدقائك على إدارة شئون حياتهم.
- التعرف على الأصدقاء الذين يستطيعون تدريبك على إدارة شئون حياتك.
- الظروف التي تدفعك إلى أن تتخلى عن بعض أصدقائك لكي تقوم بالتغييرات التي تريدها.
- كيف ترى حياتك الاجتماعية؟
- هل تعيش الحياة الاجتماعية التي ترغب فيها؟ وكيف تحقق النجاح في هذا الجانب من حياتك؟

تعتمد علاقات الصداقة أحياناً على الظروف التي تعيشها في هذه اللحظة. لذلك إذا كونت علاقة صداقة مع أحد الأشخاص في العمل، فربما تجد أن لديكما العديد من الأشياء المشتركة، لكن ستطغى على طبيعة العلاقة الأمور المهنية. وبما أن ساعات العمل تشغل معظم وقت الأشخاص، فإن العلاقات التي تقيمها مع زملائك في العمل تكون علاقات مهمة وذات قيمة. أما إذا فقدتما التواصل المتبادل، على سبيل المثال إذا غيرت وظيفتك، فسوف تنقطع هذه العلاقة. فبمجرد أن تبتعدا عن الأمور اليومية الخاصة بالعمل التي كانت مثاراً للحديث بينكما، لن يعد لديك الاهتمام نفسه بسياسات الشركة لأنها لم تعد تؤثر عليك. أما بالنسبة لصديقك الذي ظل في مكان عملك السابق، فلم يعد يوجد لديه الدافع نفسه ليخبرك باستمرار بالأمور التي تحدث في المكتب. نتيجةً لذلك، ستجد أن علاقة الصداقة بينكما لم تعد كما كانت من قبل.

حقوق الصديق المكتسبة

عندما يكون لدى صديقك الرغبة في بقائك كما أنت دون تغيير، فلا يعني ذلك أنه يضمر لك السوء كما قد يبدو. في الواقع تقوم العديد من علاقات الصداقة على وجود الأشياء التي تجمع بين الصديقين والتي يقومان بها معًا مثل علاقات الصداقة القائمة في أماكن العمل بين الزملاء. وعندما تتغير طبيعة هذه الأدوار، قد يطرأ التغير على هذه العلاقة. فربما في وضعك الجديد تقدم شيئًا مختلفًا يمكن ألا يقبله بعض الناس، وربما لا تقبل أنت أيضًا ما يريدون تقديمه لك، وربما لا يستطيع أصدقاؤك تقبل الشخص الجديد الذي ستكون عليه، ليس لأنهم يريدون منعك من تحقيق التقدم الذي تبغيه وإنما لأنك ستصبح شخصًا غريبًا إلى حد ما بالنسبة لهم. فعلى الرغم من أنه لن تحدث تغييرات جذرية في شخصيتك، فسوف يجدون بعض التغييرات الملحوظة التي لا يمكنهم إغفالها.

ربما يكون لديك صديق يلقي دائمًا بعبء مشكلاته عليك. وبينما كان دورك في الماضي يقتصر على الاستماع إليه ومواساته، فبعد قراءتك لهذا الكتاب ستشعر بعدم قدرتك على تحمل ذلك وسوف تتولد لديك رغبة لتوجيه بعض الأسئلة المفيدة إليه التي قد تعينه على إدارة شئون حياته مثل "كيف يمكنك أن تغير الموقف ليكون في مصلحتك؟" أو "هل فكرت في حل للتغلب على هذه المشكلة؟" فبما أنك تتعامل الآن مع مشكلاتك الخاصة بطريقة جديدة ولم تعد تعتبرها عوائق، سوف يكون من الطبيعي أن تنقل ما تعلمته إلى المحيطين بك. وعندما ترى ما أحدثه التدريب على إدارة شئون الحياة من تغيير بالنسبة لك، فإن تفكيرك سيتغير بالنسبة لبعض الأمور وكذلك الانطباع الذي تتركه على من حولك. فمن لديك أفضل من صديقك كي تمد له يد العون والمساعدة؟ إن أفضل طريقة لاستيعاب أي أسلوب جيداً هي أن تعلمه لشخص آخر.

لأن التدريب على إدارة شئون الحياة يعتبر بالنسبة لي نمط حياة، أجد أنه من المستحيل أن أترك هذا الانطباع لدى أصدقائي. إنني بالطبع لا أتصرف بصفتي مدربة في كل مرة ألتقي مع أصدقائي، بل إنني أتصرف مع كل موقف بالشكل الذي يتناسب معه. فأصدقائي قد يريدون مني دعوتهم إلى عشاء فاخر أو غير ذلك، وليس بضع استمارات يملئونها وأجلس معهم لحل مشاكلهم. إذا أراد منك صديق أن تستمع إليه وتسانده، يمكنك بالطبع أن تستمر في القيام بذلك، لكنك ستجد صعوبة في أن تنظر إلى النواحي السلبية كما كنت في الماضي. فعندما تفكر بشكلٍ إيجابي، سترى الموقف بصورة أكثر إيجابية حتى عندما يحكى لك الموقف من وجهة نظر سلبية. إنك تستخدم الآن برنامجًا جديداً سيؤثر على الطريقة التي تفكر بها

وتتصرف من خلالها وتتفاعل بها مع الآخرين. فإذا التزمت بهذا البرنامج، ستتواصل مع الآخرين وحتى مع نفسك بشكلٍ إيجابي.

عندما كنت أمر بأوقات عصيبة جداً في شركتي السابقة، اكتشفت أنني تمكنت من جذب مجموعة كبيرة من الأصدقاء الجدد. في بعض الأحيان، بدا لي هؤلاء الأشخاص وكأنهم سيساندونني في أزمتي، وفي الحقيقة لم أفكر في حقيقة صداقتهم لي. وبعد أن اتخذت القرار بتغيير حياتي، أدركت سريعًا أن هناك بعض الأصدقاء اختفوا فجأة من حياتي بين عشية وضحاها. أو من يدري، ربما أكون أنا التي أصبحت أقل اهتمامًا بهم بعد خروجي من هذه الأزمة التي كانت تسبب لي الاضطراب والضياع. منذ ذلك الوقت أدركت وجود شخصيات لا يهمها سوى الفضول لمعرفة ما يحدث لي، لا لكي يساعدونني في حل المشكلة، حيث يقومون بذلك وكأنهم يشاهدون إحدى المسلسلات في التلفاز. بالطبع عندما يكون هذا المسلسل هو حياتك ولديك العديد من المشاهدين فإن هذا لن يساعدك في حل الأزمة.

إنك تعتقد الآن أن أصدقاءك سيظلون بجانبك بعد أن تغيرت وأصبحت شخصًا إيجابيًا، أليس كذلك؟ من خلال تجربتي الشخصية وتجارب آخرين، أستطيع أن أقول لك إن ما يحدث غير ذلك. سيظل بجانبك بعض أصدقائك ولكن ليس جميعهم. إنني أخبرك بذلك لأنه عندما يحدث هذا، سيكون الأمر محيرًا ومحبطًا بالنسبة لك وستظل تتساءل: لماذا تركك هؤلاء الذين كانوا يدعون صداقتك عندما قررت أن تغير حياتك إلى الأفضل؟ إنني دائمًا ما أحاول جني ثمار التغيير الذي أحدثته في حياتي سريعًا ولا أدع أفعال الآخرين تقلل من قدر ما أهدف القيام به في حياتي. يعد قراري بتغيير حياتي وسيلة الخلاص الأكيدة بالنسبة لي حتى وإن كانت تعني أن أترك بعض الأشخاص، فلن توجد مشكلة في ذلك.

ربما تقول إن تلك التجربة جعلتك تكتشف من هم أصدقاؤك الحقيقيون، لكن ليست هناك ضرورة أن تحكم على الآخرين بقسوة. فلا داعي أن ترى أنك أصبحت ضحية هجوم شخصي متعمد من قبل الآخرين، على الأقل ليس في معظم الوقت. ومن الأفضل أن تفكر في أنه ربما يكون هؤلاء الأشخاص أصبحوا أكثر انشغالاً بحياتهم وبما يتعلق بها في الوقت الحالي. وربما تكون رؤيتهم لشخص ما في أزمة تجعلهم يشعرون بأنهم أفضل.

إن نظريتي الخاصة تقول إنك، في بعض الأحيان، تكون لديك جاذبية كبيرة فيلتف حولك الكثير من الأشخاص. ومهما كان السبب، فإنني أعتقد أنك لا تضيع الوقت وتحاول استغلال هذه الجاذبية من خلال طرح التعليقات أو المواضيع التي تجذب انتباههم. وبمجرد أن تغير

طبيعة ما تقدمه لهم، فربما تقل درجة استحسانهم لما تقدمه. في هذه اللحظة، ربما تسأل نفسك هل هؤلاء بالفعل أصدقاء حقيقيون أم لا. على أية حال، سوف تكون للتجارب السابقة قيمة كبيرة لأنها تصقل شخصيتك بحيث تستطيع أن تتبين من هم أصدقاؤك الحقيقيون فعلاً.

لكي أعطي لك مثالاً، ربما يكون مر عليك وقت في حياتك عندما كنت ملتزماً بأسلوب تفكير سلبي ويحاول أصدقاؤك أن يبعدوك عن هذا التفكير السلبي بشتى الطرق. في ذلك الوقت، كنت لا تريد أن تستمع إلى ما يقولونه لأنك تريدهم أن يتفقوا معك على أنك في موقف سيئ حسبما ترى. حتى دون اتخاذ قرار عن عمد، ستجد نفسك لا تستمتع بصحبتهم كما كنت في الماضي أو حتى ربما تتجنب صحبتهم تماماً. وربما تتمنى في هذا الوقت أن تجد مجموعة أصدقاء يتفهمون أزمتك ولديهم المشكلات نفسها التي تمر بها. فعندما تتبنى أسلوب تفكير سلبي، ستشعر بالراحة عندما يساندك أحد في تفكيرك السلبي. وبمجرد أن تقرر كسر حاجز السلبية والتقدم للأمام، سترى بعضاً من أصدقائك بشكلٍ مختلف كما أن وجهة نظرهم عنك ستختلف حتماً. إن ذلك لا يعني تغير أصدقائك تجاهك وإنما تغيرك أنت؛ أي تغير مشاعرك تجاههم.

فيما يلي بعض الأسئلة المفيدة التي يجب أن تطرحها على نفسك:

- أياً من أصدقائي أعتقد أنه يعوقني عن التقدم في حياتي؟
- هل أستطيع أن أقيم علاقة صداقة جديدة؟
- هل أتمسك بعلاقات الصداقة التي تستمر لفترات طويلة؟
- هل أتعامل بشكلٍ جيد مع أصدقائي؟

من الآن فصاعداً، يجب أن تكون مستعداً للقيام بهذا التدريب.

تدريب

- اكتب أسماء الأشخاص الذين تعتبرهم أصدقاءك.
- اكتب الصفات التي تعجبك وتشترك معهم فيها.
- ماذا يقدمون لك؟
- ماذا تقدم أنت لهم؟
- كم عدد الساعات التي تريد أن تقضيها معهم؟
- ما مدى أهمية أن تتمسك بصداقتهم؟

حاول وضع مفهوم للصداقة بالنسبة لك بحيث لا تستخدم أكثر من ثلاث عبارات. لكي أساعدك على أن تجيب عن هذه الأسئلة، استخدم القائمة التالية: هل تعتمد صداقتك على المساندة أو التفاهم أو المشاركة أو التعاطف أو المرح والمتعة؟

انظر مرةً أخرى إلى قائمة أصدقائك، انظر جيداً إلى هذه الصداقات بمزيد من التفاصيل. هل لديك صداقات من طرف واحد؟ على سبيل المثال، هل حديثك يتركز على مشكلات شخص واحد وإنجازاته وآرائه؟ سيساعدك في ذلك أن تتذكر الشعور الذي ينتابك أغلب الوقت عندما تكون في صحبة صديق معين.

تباين طبيعة الأصدقاء

تتنوع طبيعة الأصدقاء بشكل كبير. أتذكر حديثًا أجريته مع إحدى المطربات وكاتبة أغاني تعد من أفضل صديقاتي. قالت لي هذه الصديقة إن طبيعة أصدقائها متباينة وإنها ترمز لكل منهم بلون معين من الألوان الموجودة في قوس قزح، حيث يمثل كل صديق لونًا مختلفًا. إنني أرى أن هذا التشبيه رائع لأنها لا تتوقع أن يمثل صديق واحد كل هذه الألوان، بل يقدم لها كل صديق شيئًا فريدًا. يمثل بعض الأصدقاء أكثر من لون واحد بينما يمثل آخرون لونًا واحداً فقط، لكن كل هؤلاء الأصدقاء يضفون شيئًا على حياتها. أعتقد أن تفسير صديقتي لمفهوم الصداقة أتاح أسلوبًا رائعًا للتخيل. إذا اعتبرت أن الأصدقاء يمكن أن يكونوا على عدة أشكال – يمثلون ألوان قوس قزح – ستكون لديك المرونة التي تسمح لك بالحصول على العديد من الألوان المتباينة. إن الوقت الوحيد الذي يمكن أن تتشكك في حقيقة هذه الصداقة عندما ترى أن هذا الصديق يقع في المنطقة الرمادية.

استخدم ألوان قوس قزح، التي هي الأحمر والبرتقالي والأصفر والأخضر والأزرق والنيلي والبنفسجي، واكتب بعض العبارات أمام كل لون تعبر فيها عما يمثل لك هذا اللون. على سبيل المثال، يمكن أن يمثل اللون الأحمر صديقًا محب للنشاط والمرح، بينما يمكن أن يمثل اللون النيلي الهادئ صديقًا علاقتك به ليست وطيدة بدرجة كبيرة. استخدم مفهومك الخاص عن كل لون ولا تخف أن تعطي كل شخص مميزاته الشخصية. بعد أن قمت بذلك، ابدأ بكتابة أسماء أصدقائك أمام كل لون.

يمكنك أن تجد بعض الأصدقاء يمثلون أكثر من لون، كما وجدت صديقتي ذلك. إذا قابلك شخص لا يتناسب مع أي من هذه الألوان أي أنه شخصية غامضة، فربما تكون هذه هي المنطقة الرمادية وتكون هذه الصداقة زائدة عنك ويمكنك الاستغناء عنها. من الآن فصاعداً

عندما تفكر في أصدقائك، عليك أن تتخيل هذه الألوان وأن تحدد كل شخصية مع اللون المناسب لها. في بعض الأحيان تتوقع المزيد من شخص ما وتريده أن يمثل لك كل الألوان، لكن في هذه الحالة تذكر ما ذكرناه سابقًا عن رؤية كل إنسان في لونه الحقيقي. حسنًا إنني لست مقتنعة أن كلاً منا يمثل فقط لونًا واحداً بل أعتقد أننا جميعًا نمثل ألوانًا مختلفة للأشخاص المختلفين أو ربما نمثل ألوانًا مختلفة للأشخاص أنفسهم. لماذا لا تدع أصدقاءك يمثلون ألوانًا متعددة بالنسبة لك؟ ففي النهاية، كما أنك تمثل العديد من الألوان، فعليك أن تترك أصدقاءك يفعلون ذلك فحسب.

ربما تكون لديك أسباب خاصة بك ومناسبة للتفكير في إنهاء علاقة صداقة معينة، لكن هذا لا يعني أن تقطعها دون رجعة أو أن تنهيها ثم تندم عليها بعد ذلك. إن الاستمرار في أن تكون إيجابيًا يعني أن تركز على ما هو مناسب لك. عندما تصل لمرحلة ترى أن هذه العلاقة لم تعد تناسبك، فعليك أن تتصرف من منطلق ذكرياتك الإيجابية مع هذا الصديق فإنك لا تعرف ماذا يحمل لك المستقبل، وإنني متأكدة من أنك مررت بتجارب تكوين صداقات وإنهائها على مدار مراحل حياتك المختلفة.

أهمية التدريب على إدارة شئون الحياة مع الأصدقاء

كما ذكرت سابقًا، من الطبيعي بالنسبة لك أن تريد مساعدة أحد أصدقائك. فعندما تستخدم الأساليب التي تجعلك تتقدم للأمام، فليس هناك أفضل من الأصدقاء لمشاركتك إياها. في بعض الأحيان يحدث ذلك دون حتى وعي منك لأنك تتصرف من منطلق تفكيرك الإيجابي الذي يجعلك أكثر ميلاً إلى إعطاء انطباع إيجابي. على مدار مراحل حياتك المختلفة ستتمكن من التعرف على أصدقائك الذين يساعدونك في التدريب على إدارة شئون حياتك ويساندونك للمضي قدمًا. لماذا لا تقرأ هذا الكتاب مع أحد أصدقائك؟ بهذه الطريقة يمكنكما مساعدة بعضكما البعض ومساندة بعضكما البعض. إذا بدأت أن تتراجع، فشجع صديقك أن يذكرك بالأهداف التي وضعتها لنفسك وأن تبقى إيجابيًا، وقم بذلك من أجله أيضًا. ربما تجد أنه من المفيد أن تجلس مع صديقك أسبوعيًا وتراجع ما حققته من تقدم. للقيام بذلك بشكلٍ فعالٍ، عليك أن تخصص وقتًا لهذا الأمر ولو قليل، على الأقل نصف ساعة، يقوم أحدكما بدور المدرب ويقوم الآخر بدور المتدرب. بهذه الطريقة يمكنكما إعطاء بعضكما البعض الاهتمام الكامل. إن هذه الطريقة تجدي أكثر من أن يجلس شخصان يناقشان الجدول الخاص بكل واحد منهما في الوقت نفسه.

الحياة الاجتماعية

كم هي ممتعة حياتك الاجتماعية؟ هل أثرت عليك كفرد؟ قبل أن نبدأ في تحديد الأهداف، هيا نشير إلى ما تعنيه الحياة الاجتماعية وكيف تستمتع بها تماماً؟

إنني متأكدة من أنك تعرف شخصاً لا يحب الجلوس في المنزل مطلقاً، ربما تكون أنت هذا الشخص. على أية حال، إنك تعرف نوع الشخص الذي أقصده، إنه شخص مشغول دائماً ولديه العديد من الأعمال التي يقوم بها أثناء وقت فراغه. فالحياة بالنسبة له دائرة لا تنتهي من الحفلات والأنشطة الرياضية والمناسبات الاجتماعية. بالطبع ليس بالضرورة أن تكون الحياة الاجتماعية الخاصة بك مكدسة لكي تكون جيدة، ولكن هناك بعض الأشخاص الذين يشغلون أنفسهم بأعمال لا نهاية لها لأنهم يكرهون أن يقضوا أوقاتهم بمفردهم. بالطبع إن البقاء وحيداً شيء غير مرغوب فيه على الإطلاق، أليس كذلك؟ غير أنه أثناء تخطيطك للاستمتاع بوقتك يجب أن تخصص جزءاً من الوقت الذي تخصصه للقيام بأعمال بعيدة عن العمل للجلوس بمفردك. إن جلوسك بمفردك أمر هام جداً، حيث يسمح لك بإعادة النظر في أفكارك وترتيبها دون تدخل مستمر من الآخرين. كما أن البقاء بمفردك قليلاً يمنحك الوقت كي تفكر ما إذا كنت بالفعل تستمتع بحياتك أو لا بدلاً من الانشغال طوال الوقت دون أن يتسنى لك الوقت لتعرف ما إذا كنت تشعر بالمتعة أو لا.

أتذكر حديثاً مع إحدى سيدات الأعمال الناجحات جداً والمشهورات. لم أشك مطلقاً بينما كنت أستمع إليها، إنها عاشت العشرين سنة الماضية حياة مكدسة بالأعمال. أما الشيء الملفت للنظر هو أنه على الرغم من أنها ذكرت قائمة من الإنجازات التي حققتها والعلاقات الاجتماعية التي أقامتها، فلم تكن هناك أية إشارة تدل على ما إذا كانت استمتعت بالفعل بأي من هذه الإنجازات أو لا. فقد كانت تسرد لنا الأحداث التي مرت بها دون أن تحكي عن مشاعرها تجاهها. ويبدو أنه كان بين الحضور سيدة تشاركني رأيي لأنه عندما حان وقت طرح الأسئلة في نهاية الحوار، سألتها "كيف كنت تشعرين منذ عشر سنوات؟" نظرت لها سيدة الأعمال بدهشة وكررت "منذ عشر سنوات، منذ عشر سنوات؟" استمرت السيدة في حديثها قائلة "نعم، هل كنت سعيدة بحياتك وتستمتعين بها؟". من الواضح أن الأمر استغرق بضع دقائق للتفكير لتسترجع ما كانت عليه منذ عشر سنوات. لكنك لا تستطيع منع نفسك من التفكير في الانطباع الذي تركته المتحدثة بأنها لم تفكر مطلقاً سواء أكانت تستمتع بحياتها بالفعل أم لا. فعلى الرغم من حقيقة أنها تستطيع استعادة بعض الأحداث التفصيلية، فإنها ليست لديها أية ذكريات

عاطفية مرتبطة بالماضي. وفي النهاية أجابت على السؤال قائلة "إنني مشغولة دائمًا وليس لدي وقت بالفعل لأتوقف وأفكر في هذا الأمر". أجابت هذه العبارة عن عدد من الأسئلة التي كنت أود أن أطرحها عليها.

هل تتخيل أن تقضي عشرين عامًا تصارع الزمن وتمضي بك الحياة ولا تستطيع أن تتوقف مطلقًا لتفكر هل ما كنت تفعله يجعلك سعيدًا أو لا؟ هل عرفت لماذا أعتقد أنه لا يهم كم تكون الأهداف التي تنوي تحقيقها عظيمة ما دمت لا تشعر بالرضا عن ذاتك. لذلك حتى إذا كانت لديك حياة اجتماعية مكدسة، فلن تستفيد منها سوى عندما تستمتع بها حقًا. وبالطبع يجب أن يتسنى لك الوقت للاستمتاع بها. فقد يخسر الشخص الكثير إذا لم يتح لنفسه فرصة للاستمتاع بما حققه من أهداف. لدي صديقة لا ترفض مطلقًا أية دعوة توجه إليها إلا إذا فاتتها دون قصد منها. وأعتقد أن أكبر مخاطرة هي أن تخفق في الاستمتاع بالأشياء التي تقوم بها بالفعل الآن.

أثناء تخطيطك لحياتك الاجتماعية، يجب أن تركز على حسن الاستمتاع بالوقت. لذلك، يمكنك أن تفكر في المشاركة في المناسبات الاجتماعية. صدقني إن قيامي بتحديد هدفي في الجانب الاجتماعي لم يكن دائمًا أمرًا ممتعًا لكنني بدأت أحسن الاختيار في هذه الأيام وأصبحت أفضل انتقاء مجموعة أشخاص أشعر معهم بالاستمتاع بالوقت بدلاً من الانضمام إلى مجموعة أشخاص يزيدون من مشاعر الإحباط لدي. ففي النهاية، يجب أن تعكس حياتك الاجتماعية نوع شخصيتك، أي أن تعكس أي نوع من الشخصيات أنت وألا تحاول أن تتوافق فقط مع الآخرين.

تدريب

اكتب قائمة بنوع الأنشطة الاجتماعية التي تحب أن تمارسها. أمام كل نشاط اكتب الوقت الذي ستقضيه في القيام بذلك وكذلك مقدار الوقت المثالي لأداء تلك الأنشطة. بجانب هذه القائمة، اكتب قائمة بالأنشطة الاجتماعية التي لا تريد القيام بها ولكنك مضطر إلى ذلك مثل بعض التجمعات الأسرية، أو مناسبات اجتماعية مع شريك حياتك، أو مناسبات خلال العمل. من خلال الفصل بين القائمتين، سترى كم من الوقت تقضيه بالفعل للقيام بالأشياء التي تستمتع بها. هناك أيضًا القليل من الأحداث الاجتماعية الممتعة لا تكون مضطرًا إلى أن تقوم بها ولكنك توافق على الاشتراك فيها. غير أنه لا يجب أن يسبب التفكير فيها المشاكل لك إذا كنت تشعر بالتوازن بشأن الأشياء التي تحبها.

من خلال تجربتي وجدت أن عدداً قليلاً من الأشخاص يلتزمون بتحقيق هذا التوازن في حياتهم الاجتماعية. ألاحظ أن العديد من المتدربين مشغولون دائمًا، على الرغم من ذلك توجد بعض الأهداف المشتركة بين استماراتهم، فيما يلي بعض منها:

- قضاء وقت أطول مع الأصدقاء
- معاودة الاتصال بأصدقائي القدامى
- الحصول على مزيد من الاستمتاع والبهجة
- الذهاب إلى المسرح أو السينما من حين لآخر
- زيارة المتاحف والمعارض الفنية
- السفر لقضاء الإجازة الأسبوعية
- الحصول على إجازة

يتطلب الجانب الخاص بالحياة الاجتماعية، مثل كل جوانب الحياة المختلفة، المزيد من الوقت. إذا لم تنظم وقتك، فقد تعتاد على القيام بأشياءٍ لا تود القيام بها. لذلك، ومن الواضح أنه يجب عليك أن تخطط من أجل حياتك الاجتماعية وتلتزم بما خططت له. كم مرة خرجت مع أصدقائك وقلت "يجب أن نكرر خروجنا معًا من حين لآخر" غير أنك تراجعت وأصبحت تقضي عدة أشهر قبل لقائكم التالي؟ فعلى الرغم من أن ذلك شيء تستمتع به، لماذا إذًا لم تقم بذلك عدة مرات؟ حسنًا إن المشكلة هي أنك تكون مشغولاً بشيء آخر وبذلك تحتل حياتك الاجتماعية المكانة الثانية أو ربما الثالثة لديك. وربما تعتاد العيش دون تكوين أية علاقات اجتماعية أو تعتاد على ذلك تدريجيًا. يقع العديد من الأزواج في هذا المأزق. في بداية العلاقة تحب أن تقضي كل دقيقة مع شريك حياتك، ولكن بعد ذلك تجد أن حتى الخروج معه يمثل عناء بالنسبة لك. إن عدم الخروج لا يعد مشكلة إذا كنت حقًا ستحسن إدارة وقتك في المنزل. غير أنه عندما لا تسير حياتك الاجتماعية بشكل جيد، فإنك لن تستمتع حقًا بوقتك، وبشكلٍ خاصٍ إذا كنت ستقضي وقت الفراغ لديك وأنت تشاهد التلفاز.

بمجرد أنك بدأت الاعتياد على العيش دون الاهتمام بالعلاقات الأخرى، فإنك بحاجة إلى نقطة بداية للانطلاق من جديد لتعود حياتك الاجتماعية في بؤرة اهتماماتك. إذا وجدت نفسك تحاول التهرب من أغلبية الدعوات التي توجه إليك، فإن ذلك دليل على تهربك من المشاركة في الحياة الاجتماعية. أفضل طريقة لتجنب ذلك أن تجبر نفسك على بذل المجهود وتخرج للمشاركة. وبمجرد أن تقوم بذلك، ستكون سعيداً أنك قمت به بالفعل، حتى ولو تطلب الاعتياد على مشاركتك في الحياة الاجتماعية بعض الوقت.

الاستمارة الخاصة بالحياة الاجتماعية

لقد حان الآن وقت التفكير في علاقات الصداقة التي تريد إقامتها ونوع الحياة الاجتماعية التي ترغب فيها. لأن هذه الاستمارة تجمع بين كل من علاقات الصداقة والعلاقات الاجتماعية، فيجب عليك تحديد العديد من الأهداف لملئها، فيما يلي بعض الأمثلة.

الأهداف

- توسيع دائرة الأصدقاء
- رؤية الأصدقاء بشكل متكرر
- إقامة المزيد من حفلات العشاء
- التخطيط من أجل حضور العديد من المناسبات الاجتماعية
- المشاركة في أية أنشطة أو هوايات جماعية
- المشاركة في المزيد من الأحداث الاجتماعية
- قبول المزيد من الدعوات
- الانضمام لحضور المناسبات الكبرى في بلدتي.

نقاط القوة

- أحب أصدقائي.
- أقدر أهمية الحياة الاجتماعية.
- أصر على أن تكون لدي حياة اجتماعية أستمتع بها.
- أستطيع تنظيم الحفلات بشكلٍ جيد.
- أستمتع بالتفاف الأصدقاء حولي.
- أعد نفسي صديقًا مخلصًا.

التحديات والعوائق والمشكلات الحالية

- ليس لدي العديد من الأصدقاء.
- تزوج معظم أصدقائي وأنجبوا أطفالاً لذلك لم أعد أرى العديد منهم كثيراً.

- أصدقائي لا يساندونني بالشكل الكافي.
- دائمًا ما أعاني من مشكلات بعد خروجي مع أصدقائي.
- لا تريد زوجتي أن تخرج أبداً.
- يطلب أطفالي العديد من الأشياء لذلك لا أملك المزيد من الوقت من أجل الحياة الاجتماعية.
- ليس لدي المزيد من الوقت من أجل الحياة الاجتماعية.
- لدي ساعات عمل طويلة.

هل ترى أن بعض هذه المشكلات تبدو غريبة بعض الشيء؟ لقد وضعت بعض الأشياء المزعجة لك عن قصد في القائمة التي ذكرتها، لأنني أعرف أنك ستكون قادراً على التعرف عليها بنفسك. بالطبع تتمثل هذه المشكلات في إلقاء اللوم على الآخرين. هذه هي حياتك وهذه هي مشكلاتك، لذلك، إذا أردت العثور على حل لمشكلتك، عليك أولاً معرفة مشكلتك جيداً.

مهارات تطوير الذات

- أمارس هواية جديدة.
- أشترك في أحد الأندية.
- أتعرف على أصدقاء جدد.
- أتحدث بصراحة أكثر مع أصدقائي.
- أتعلم الطهي وبذلك أستطيع إقامة حفلات عشاء.
- أخطط من أجل حياتي الاجتماعية في المستقبل.
- أتصل بأصدقائي بشكلٍ أكبر.
- أقف بجوار أصدقائي وأوضح لهم أنني أساندهم.

الإنجازات

- لدي أصدقاء مخلصين.
- لدي حياة اجتماعية جيدة.

■ أستطيع أن أعتمد على أصدقائي ويستطيعون الاعتماد علي.

■ تصلني العديد من الدعوات للحضور في مناسبات اجتماعية عديدة.

■ تعودت أن تكون لدي حياة اجتماعية جيدة لذلك أعرف أنني أستطيع القيام بذلك مرة أخرى.

■ حضرت بعض الحفلات الكبيرة.

كيفية تحسين حياتك الاجتماعية

من أجل أن تعيش حياة اجتماعية متفاعلة، يجب أن تعرف ما الأنشطة التي توجد حولك. حتى إذا كنت تعيش في مدينة كبيرة ولديك العديد من الخيارات، قد تصيبك الدهشة عندما تعرف عدد الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم أو الذين لديهم علاقات محدودة. بالطبع إن واحدة من مشكلات الحياة في المدينة أنها متقلبة دائماً ويميل الناس إلى أن ينتقلوا كثيراً من أماكنهم. ربما تجد نفسك محاطاً بمجموعة مختلفة من الأصدقاء كل عدة سنوات. أما على الجانب الآخر، ربما تقدم لك الحياة في قرية هادئة القليل من الأنشطة الاجتماعية التي يمكنك الاختيار من بينها، لكن تكون الفائدة في العيش في مجتمع كهذا هي تكوين علاقات صداقة طويلة المدى. إن المطلوب منك بالفعل هو التفاعل لتكوين علاقات كثيرة. فبدلاً من انتظار أن يوجه أحد الأشخاص إليك دعوة، يمكنك أن تبادر أنت بتوجيه تلك الدعوة إليه.

يمكنك أن تستخدم الملف الخاص بك لجمع معلومات عن المناسبات الاجتماعية القادمة التي تريد المشاركة فيها والأماكن التي تريد زيارتها. من الممتع أن تخطط لحياتك الاجتماعية، وبذلك يكون لديك هدف تريد تحقيقه. تتطلب بعض الأحداث أن يتم التخطيط لها قبل أن تحدث. لذلك، إذا أعجبت بيوم قضيته في أحد الأماكن في العالم في أي شهر من العام، فيجب عليك أن تحجز مقدماً لتذهب إليه مرة أخرى.

ربما يكون من المفيد أن تقوم باختيار أهم الأحداث الاجتماعية التي تحدث في السنة وتريد حضورها وتقوم بالتخطيط لذلك مقدماً. وبمجرد القيام بذلك، يمكنك تقسيم السنة إلى أشهر وتتأكد من أنك ستشارك كل شهر في حدث اجتماعي وتخطط له مسبقاً. إذا لم تقم بذلك، فسيكون من السهل أن تمر الشهور وتنتهي دون أن تفعل شيئاً تستمتع به. يمكنك إلزام نفسك بما خططت له ببعض الأشياء الإضافية مثل أن تحجز التذاكر مقدماً. إنني متأكدة أنه مر عليك بعض المواقف التي يكون لديك فيها تذاكر لتذهب إلى مكان ما، لكن عندما عدت إلى

المنزل من العمل في المساء كنت تشعر بالإرهاق والضغط العصبي فلم تذهب. إذا لم يكن الأمر كذلك ولم يكن لديك تذاكر، فستجلس في المنزل، ولكن عند نهاية المساء أكاد أجزم أنك كنت ستشعر بسعادة أكبر إذا سافرت إلى أي مكان.

الملخص

- في كثير من الأحيان يكون لدى الأصدقاء الرغبة في الاحتفاظ بك كما أنت دون تغيير.
- حدد الأساس الذي تبني عليه صداقاتك مع الآخرين.
- استخدم فكرة ألوان قوس قزح في التعرف على أصدقائك، حيث يمكن أن يمثلوا لونًا واحدًا أو عدة ألوان أو يمكنهم تغيير الألوان.
- اقرأ هذا الكتاب مع صديقك وسيمكنكما من تدريب بعضكما البعض على إدارة شئون حياتكما بشكل أفضل.
- صف شكل الحياة الاجتماعية التي ترغب في أن تعيشها.
- خطط من أجل حياة اجتماعية سعيدة في المستقبل.
- احصل على المزيد من المعلومات. إذا أردت أن تعيش حياة اجتماعية جيدة، يجب أن تعرف ماذا يحدث من حولك.

الجزء الثالث

خـاتمـة

الفصل الخامس عشر

مواصلة التدريب على إدارة شئون الحياة

أحسنت! لأنك قرأت الكتاب بأكمله. غير أنه يجب أن تعلم أن إدارة شئون الحياة عملية مستمرة أو أسلوب حياة في الواقع. لذلك من أجل الاحتفاظ بما حققت من تقدم يجب أن تداوم على القيام بالأعمال نفسها التي أحدثت هذا التقدم في حياتك.

يمكنك أن تشير إلى كل فصل على أنه نقطة مرجعية لك، وكما قلت في البداية، عليك أن تستخدم هذا الكتاب بأكمله كمرجع يساعدك على إدارة شئون حياتك. والآن، سأطرح عليك بعض الأساليب التي تساعدك على إدماج الخطوات السبع في برنامجك اليومي والتي تحافظ على التوازن بين جوانب حياتك المختلفة.

هل تذكر نظام تسجيل النقاط الذي استخدمناه من قبل في الفصل الأول؟ حان وقت مراجعته الآن.

تدريب

استخدم نظام تسجيل النقاط من الرقم ١ إلى الرقم ١٠ (يكون الرقم ١٠ هو أقصى درجة) ليعكس إنجازاتك الشخصية والرضا والسعادة وكل عوامل قناعتك عن موقفك الحالي. ناقش كل جانب باختصارٍ واختر كل درجة بحيث تمثل مشاعرك الأولية.

	الحد الأدنى									الحد الأعلى
الناحية الصحية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الناحية الدينية والروحانية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الناحية العملية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الناحية المادية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
العلاقة بين الزوجين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
العلاقات الأسرية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الناحية الاجتماعية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

لكي تحتفظ بالخطوات السبع في ذهنك، انظر إلى نظام تسجيل النقاط هذا كل يوم وسجل الدرجات التي تريد منحها لنفسك في ملفك، وأعتقد أن أفضل وقت للقيام بذلك هو نهاية اليوم. ربما تتغير الدرجات التي تحرزها بشكلٍ مستمر، ولذلك عليك أن تراجع هذا النظام أسبوعيًا لكي ترى معدل التغيير في كل جانب. إذا كانت هناك بعض الجوانب التي تتأرجح الدرجات التي تحرزها فيها باستمرار بين ارتفاع وانخفاض، فإن ذلك يدل على أن هناك مشكلات لا تستطيع التعامل معها في هذا الجانب. فلنقل إن الدرجات الخاصة بالعلاقة بين الزوجين ترتفع وتنخفض أو أن الجانب الخاص بحياتك العملية يظل متأرجحًا بين ارتفاع وانخفاض. فربما تقيم ما تستحق من نقاط على أساس معاملة الآخرين لك سواء أكان شريك حياتك أم رئيسك في العمل. ويعتمد ذلك بالطبع على حالتهم المزاجية؛ فإذا كانت جيدة ستقضي يومًا سعيدًا وستعطي لنفسك درجات عالية. أما إذا كانت الحالة سيئة، فسينعكس ذلك على الدرجات التي تمنحها لنفسك. في الواقع، قد يترتب على ذلك عدم قدرتك على إحراز درجات متوازنة ومناسبة لأن درجاتك تعتمد على هؤلاء الأشخاص وليس عليك أنت. لذلك، يجب أن تنتبه عندما تتغير الدرجات التي تحرزها كثيرًا في أي جانب من جوانب حياتك.

إذا أحرزت درجات عالية في بعض الجوانب، فيجب ألا تكتفي بذلك بل استمر في تحديد أهداف جديدة في هذه الجوانب وانشغل بتنمية مهاراتك واستمر أيضًا في تحسين إنجازاتك. وإذا واجهتك مشكلات في هذه الجوانب، فخصص وقتًا للتفكير فيها من خلال تهيئة الجو المناسب الذي يساعدك على التفكير والاسترخاء. لا تدع نفسك تفقد الدرجات العالية التي سجلتها من خلال تجاهلك لها فالهدف أن تحرز درجات مرتفعة في جميع الجوانب بقدر استطاعتك.

عندما تراجع الدرجات التي أحرزتها في نهاية كل أسبوع، اقضِ بعض الدقائق في كتابة ما يمكنك فعله للمساهمة في تحقيق أهدافك. راجع كل استمارة من استماراتك وذكر نفسك بالأهداف التي وضعتها في كل منها. فالأهداف يمكن أن تتغير باستمرار لكن من أجل أن تركز على هدف بعينه، يجب أن يكون هو أول شيء يتبادر إلى ذهنك في جميع الأوقات.

إذا كنت تشعر أن الدرجات التي أحرزتها في أحد الجوانب تقل عما كانت عليه، فحدد لنفسك مهامًا معينة تقوم بها الأسبوع التالي، على سبيل المثال:

- أذهب لصالة الألعاب الرياضية يوم الثلاثاء.
- أتصل بوالدي يوم الأحد في الساعة السادسة مساءً.
- أذهب إلى طبيب الأسنان يوم الاثنين صباحًا.

◄ أتناول عشاءً رومانسيًا مع زوجتي يوم الجمعة مساءً.

ستجد أنه من الصعب أن تتجاهل أي من هذه الأعمال عندما تخصص أوقاتًا وأيامًا محددة لكل منها.

خطة الأهداف السنوية

يمكنك أن تستخدم خطة أهداف سنوية معدة سابقًا أو أن تضع واحدة خاصة بك في ملفك. تشمل هذه الخطة أهدافًا طويلة المدى وكذلك أهدافًا قصيرة المدى.

الأهداف قصيرة المدى

إن لكل شخص تفسيره الخاص لمفهوم الأهداف قصيرة المدى، لذلك فإننا نحتاج إلى أن نكون محددين بشكلٍ أكبر. دعني أقول إن الأهداف قصيرة المدى هي التي ستتحقق خلال ثلاثة أشهر أو أقل. هناك بعض الأهداف التي ربما تكون أكبر وتحتاج إلى تقسيم. على سبيل المثال، إذا كان لديك هدف طويل المدى وهو أن تشارك في الماراثون في إحدى المنافسات فربما يكون الهدف قصير المدى الذي تسعى لتحقيقه على مدار الأشهر الثلاثة القادمة هو التمرين على رياضة الجري لمدة ساعة يوميًا دون الشعور بالتعب. بمجرد أن توشك على تحقيق هذا الهدف، يمكنك أن تحدد هدفًا آخر قصير المدى لدمجه في برنامج اللياقة الخاص بك.

الأهداف طويلة المدى

ببساطة، إن أي أهداف تحتاج أكثر من ثلاثة أشهر لتحقيقها تعتبر أهدافًا طويلة المدى. يضع بعض الأشخاص ما يطلقون عليه أهداف متوسطة المدى، ولكنني أفضل تبسيط الأمور. بهذه الطريقة سيكون لديك جدولان زمنيان لتعمل من خلالهما. في الجدول الخاص بالأهداف طويلة المدى، اكتب كل الأهداف بالترتيب وفقًا للوقت الذي يستغرقه كل منهم لتحقيقه:

- **الناحية العملية**: "في الأشهر الستة التالية سأحصل على ترقية، إنني الآن أحصل على دورة تدريبية لمدة سنتين، وعلى مدار خمس سنوات ستكون لدي الخبرة كي أبدأ في إدارة مشروع خاص بي."
- **الناحية الاجتماعية**: "أثناء الأشهر الستة القادمة، سأذهب إلى السينما مع أصدقائي على الأقل مرةً واحدة في الأسبوع، أي أنني سأشاهد على الأقل حوالي ٢٤ فيلمًا، وسأحضر الحفلة النهائية في المدرسة، وأزور أفضل صديق لي في أستراليا خلال السنتين القادمتين."

عندما تراجع القائمة الأسبوعية التي تضم الطرق التي تساهم بها في تحقيق هدفك، فلا تغفل عن قائمة الأهداف طويلة المدى. إذا لم تساهم بشكلٍ فعال في تحقيقها، سيبقى هذا الهدف بعيد المنال وسيظل دائماً طويل المدى. حتى وإن كانت لديك خطة مدتها خمس سنوات لتحقيقها، فإن هذا لا يعني أن تنتظر إلى نهاية السنوات الخمس ثم تبدأ في تحقيق هدفك، وإلا لن تتمكن من تحقيقه في النهاية سوى بعد عشر سنوات.

كان لدي صديق يدعى "نيك" وكانت لديه خطة لتغيير وظيفته خلال خمس سنوات من تخرجه من الكلية. قد مضى على ذلك عشرين عاماً ولا يزال "نيك" يعمل بالوظيفة نفسها. وعلى الرغم من أن هذه الوظيفة تعد في نظر العديد من الناس وظيفة مناسبة وجيدة، فإنه لم يكن يخطط للبقاء بها عشرين سنة. يمكنك أن تقول إنه لم يخطط لإمكانية فشله في تحديد هدفه، ولكنه فشل فقط في تنفيذ الخطة التي وضعها. برأيي الشخصي، لا أصدق أن الحياة يمكن أن تقف عائقاً في طريق أي شخص وتمنعه من الوصول إلى هدفه. وأرى في النهاية أن هذا مجرد عذر لتبرير الفشل. فالحقيقة تتمثل في عدم تنفيذك لما حددته من أهداف. فعلى الرغم من أنني التقيت بالعديد من الأشخاص الذين لم يكن بإمكانهم تحديد أهدافهم وظلوا في مكانهم، فإنني التقيت أيضاً بالعديد من الأشخاص الآخرين الذين تمكنوا من تحديد أهدافهم وجعلها تتحقق على أرض الواقع.

يمكن لأي شخص أن يضع خطة مؤثرة من أجل مستقبله. إنني متأكدة من أنك قابلت أشخاصاً يتحدثون نظرياً بشكلٍ جيد عن أهدافهم وكيفية تنفيذها، لكنهم لم يحاولوا تطبيقها مطلقاً. إذا لم تكن حذراً، فربما تمضي بك الحياة وأنت لا تزال تضع الخطط التي لا تقوم بتطبيقها. فمن السمات التي لاحظتها كثيراً عند العديد من الناس أنهم يقضون حياتهم منشغلين بالتفاصيل الدقيقة التي تشتتهم في النهاية عن تحقيق أية نتائج نهائية لأنهم لا يقوموا بتنفيذ أية خطة قاموا بوضعها مطلقاً. عليك أن تدخل مرحلة التنفيذ وبذلك ستستطيع أن تحقق هدفك لا أن تحلم به فقط.

سيجعلك ذلك تسأل نفسك عما تخبئه الأقدار لك في المستقبل. إن هناك العديد من الأشخاص يبدءون بالتفكير بهذا الأسلوب "قبل أن أقوم بكذا أو كذا، علي أن أقوم بهذا الشيء أو ذاك". تكمن المشكلة هنا في أنهم لا يتخذون أية خطوة للوصول إلى مرحلة التنفيذ. استمع لنصيحتي: إذا كنت مقتنعاً أن هناك سبباً مقنعاً لعدم تحقيق هدفك في الحال، فعليك أن تتأكد من أنك لا تزال ترغب في تحقيقه أساساً. يجب أن تحاول استغلال الفرص وأحياناً يجب أن تسير وراء الأحداث لتجعلها تحدث. لذلك أستميحكم عذراً لأن أحكي لكم آخر قصة، ولكن هذه المرة تدور أحداثها حولي.

عندما طلب مني أحد الأشخاص أن أؤلف كتاباً للمرة الأولى عن التدريب على إدارة شئون الحياة، شعرت في الحال بالإثارة لأنني سأقوم بذلك. كانت الفكرة التي تبادرت إلى ذهني ما أن سمعت ذلك أن هذا الكتاب سوف يسمح لي بمشاركة الأفكار التي ساهمت في تحويل حياتي إلى الأفضل مع القراء. على الرغم من أنني اضطررت أن أرسل المتدربين عندي إلى مؤسسات أخرى متخصصة في هذا المجال حتى أنتهي من الكتاب، فإنني ما زلت أعمل وحيدة. لقد استحسنت الأساليب والطرق التي استخدمتها هذه المؤسسات، وإلا لم أكن لأرسل إليها المتدربين، لكني في النهاية متأكدة أن كل واحد منا لديه رسالة فريدة يريد توصيلها وأيضاً طريقة خاصة به لتنفيذ عمله. فأفضل طريقة للحكم على مدى فاعلية طريقة معينة هي مدى تأثيرها عليك. إنني أرى أن الوسائل التي أتبعها مجدية بالنسبة لي وأشعر بالسعادة عندما يذكر لي المتدربون عندي أنها تجدي معهم أيضاً. إن دراسات الحالة التي ذكرتها في الكتاب ربما تكون أصقلته وعندما وافق العديد من المتدربين على ذكر حالته، أدركت أنني أفعل الصواب.

إن الحياة مليئة بالمفاجآت، فمهما اعتقدت أنك بلغت ما تريد فسوف تلوح لك تحديات جديدة في الأفق. يعد هذا الكتاب تحدياً جديداً لي لأنه أول كتاب أقوم بتأليفه. لقد اطلعت على العديد من الكتب التي تخص هذا المجال، وأدركت أنني أستطيع القيام بأفضل من ذلك، لكني في النهاية أدركت أنه يجب عليّ أن أتوقف عن نقد الآخرين و تفريغ ما بذهني من أفكار على الورق. أقسِم لك أن تأليف هذا الكتاب كان أصعب أمر واجهته في مجال حياتي العملية حتى الآن. فقد تطلب مني هذا الأمر مستوى من الانضباط والنظام لم أمر به من قبل. فكما ذكرت من قبل أنني منذ عدة سنوات استقلت من الشركة التي كنت أعمل بها على الرغم من أني أحببتها كثيراً كما أن عملي السابق كان أسهل جداً بالنسبة لي ولا يوجد فيه عنصر المخاطرة. فعند التفكير في الأمر ربما تجد أن من السهل أن تحافظ على هذا العمل الذي يوفر لك الشعور بالراحة دون كفاح. وعندما استخدمت الأساليب التي ذكرتها في هذا الكتاب لاسترجاع الماضي، شعرت بالخوف كثيراً من أن أترك هذا الشعور بالراحة وأواجه تحدياً جديداً.

يحدث كل تحدي تواجهه على المستوى الشخصي، فليس هناك معيار قياسي للنجاح، لكن كل منا يستطيع أن يضع معياراً لقياس مدى نجاحه. غير أنه عندما تعاني أثناء مواجهة هذا التحدي، فعليك أن تعرف أنك تكلف نفسك ما لا تطيق. إن مواجهة التحدي أمر يجب أن تستمتع به، وصدقني أن هذا الطريق يستحق التحدي والمخاطرة.

إن لكتابة الأهداف على الورق تأثيراً كبيراً وفعالاً. فبينما كنت أذكر لك نظرياتي الخاصة حول السؤال الذي يبدأ بـ "لماذا"، لم تكن لدي إجابة محددة عن السؤال "ماذا تكتبين؟". ما يمكنني قوله في هذا الصدد إنه بالنسبة للأشخاص الذين يسعون للتغيير مثلي، فإن عنصر الوقت هام جداً وخاصة الوقت الذي سيتم فيه تحقيق الأهداف. في يناير عام ١٩٩٨، وضعت لنفسي هدف تأليف هذا الكتاب. في خلال ثلاثة أشهر قدم لي أحد الناشرين أول عرض. بعد مرور شهر تم تقديم العرض الثاني الذي قبلته. وكان هناك العديد من الأهداف التي كتبتها في القائمة آنذاك، وقد استطعت تحقيقها أو ربما لا تزال في مرحلة التحقيق حتى الآن. وهكذا فإنني كنت سريعة في تحقيق أهدافي على الرغم من المخاطرة التي اجتزتها للوصل إلى غايتي.

لقد واجهت مشاكلي الخاصة. فعلى الرغم من أنني كنت أستطيع أن أتحدث نظرياً بشكل جيد مع المتدربين، فقد ثبت لي فجأة أن قدراتي ضئيلة جداً فيما يتعلق بكتابة هذا الأفكار. ويرجع الفضل إلى برامج تطوير الذات التي من خلالها استطعت تنمية مهارة كتابة أفكاري بطريقة إبداعية. لذلك، فإن هناك وسيلة دائماً لتعويض النقص لديك.

كما ترى، عندما تؤمن أن ما تفعله هو الشيء الصحيح وتشعر بالحماس تجاهه، كما أفعل في عملي، ستظل قادراً على التغلب على مخاوفك الداخلية. إن ما يحدث فارق في هذا الأمر هو تمسكك بمشاعرك هذه التي تمدك بالقوة، فعندما تتمسك بها ستتغلب على مخاوفك وسيكون حماسك هو القوة المحركة لك. إن أفضل طريقة كي تمنع هذا الشعور بالخوف من إضعاف حماسك هي أن تفصل بينهما. يمكن تشبيه الشعور بالخوف بالشظية الصغيرة التي تنفذ إلى ما تحت الجلد، فإذا لم تتمكن من إخراجها والتخلص منها سوف تتسبب في انتشار العدوى إلى الجسم بأكمله وتلويثه. لذلك بمجرد أن تشعر بالوخز الذي تسببه هذه الشظية، فعليك أن تبذل أقصى جهدك لانتزاعها من داخلك.

أثناء تحقيقك لأهدافك، ربما تواجهك بعض العوائق المادية أو ربما تشعر أنك لا تمتلك الموهبة التي تؤهلك للنجاح في تحقيقها. غير أنه ليس بالضرورة أن يكون الأشخاص على درجة عالية من الموهبة ليحققوا النجاح، ولكن بالضرورة أن يكونوا أشخاصاً لديهم الإصرار لتحقيق النجاح. وهذه هي الرسالة التي أريد أن أوصلها إليك من خلال هذا الكتاب. إن أهدافك قابلة للتحقيق، لكن كل ما تحتاج إليه هو أن تؤمن بهذه الأهداف وستجد وسيلة لتحقيقها. والشيء الوحيد الذي يجعلك تتراجع وألا تثق في قدراتك هو الشعور بالخوف. لذلك، تعلم كيف تمنعه من أن يؤثر على مشاعرك. حاول أن تستفيد من ذلك الشعور بالخوف. فإذا أخبرك أنك لا

تستطيع إنجاز شيء ما، اذهب واثبت أن ذلك خطأ. املأ المناطق الفارغة في ذهنك بأفكار إيجابية. فلا يوجد أي منطق حقيقي يبرر شعورك بالخوف أو سبب لشعورك به. حتى إذا لم تكن الأمور تسير على ما يرام في الماضي، فسيكون لديك منهج جديد يسمح لك بتغيير نظام حياتك الحالي. إن الأمر بيدك حقًا. فبمجرد أن تستخدم عقلك لتحديد أهدافك وكيفية تنفيذها، سوف تحصل على ما تريده في النهاية.

ربما يبدو لك أن بعض التحديات والأهداف تزداد صعوبة كلما تقدمت خطوةً نحو مواجهتها أو تحقيقها. يعد ذلك مؤشرًا جيدًا لأنك تضع الأساس الذي يُمكنك من تحقيق أهدافك. في هذه الحالة يمكنك تنمية بعض مهارات تطوير الذات التي ستجد أنه من السهل بشكل كبير اكتسابها وتحسينها. على الجانب الآخر، قد تجد بعض المهارات الأخرى التي يجب عليك أن تتحلى بالصبر لإجادتها، لكن ثق في قدراتك ولا تقلق فإنك ستكتسب هذه المهارات بالتدريج. إن أهم شيء حقًا في هذه العمليةً هو المنهج الذي ستعمل وفقًا له. ولكي أذكرك فقط به، إليك النقاط التالية:

- حدد أهدافك.
- التزم بأن تحققها.
- حاول أن تواجه تحدياتك.
- عندما تبدو لك المشكلة كبيرة جدًا، قم بتقسيمها وحاول أن تجد حلاً عمليًا لها.
- تجنب أن تلقي باللوم على الآخرين.
- قم بتحديد المشكلات التي تواجهها، واعرف الدور الذي تقوم به في حياتك.
- إنك تقوم بدور المشاهد السلبي عندما تنظر إلى المشكلة وتقوم بدور الشخص الفعال والمؤثر عندما تقوم بحلها.
- اعرف جيدًا ما تريد ولماذا تريد هذا الشيء، وهل هو يتناسب مع مجموعة القيم التي تؤمن بها؟
- هل تقدم أعذارًا تبرر بها عدم حصولك على الشيء الذي تريده؟ ما الأسهل أن تتجنب مشاعر الخوف أو أن تواجهها؟

- حاول أن توصل رسالتك. إذا لم يستجب لها الآخرون، فتذكر أن هذه هي وجهة نظرك، ولن يراها كل الناس كما تراها. أما إذا لم يفهموها، فربما لم تستخدم اللغة المناسبة.
- انظر إلى أهدافك يوميًا، حتى ولو كانت أهدافًا طويلة المدى.

من خلال استيعابك لهذا المنهج في ذهنك، أتمنى لك كل نجاح في برنامج التدريب على إدارة شئون الحياة الخاص بك. وأتمنى حقًا أن تصبح الوسائل التي قرأتها في هذا الكتاب جزءًا لا يتجزأ من حياتك اليومية.

الجزء الرابع

نماذج الاستمارات

(أ) الناحية الصحية:

الأهداف:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

نقاط القوة:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

التحديات والعوائق والمشكلات الحالية:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

مهارات تطوير الذات التي يجب تنميتها:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

الإنجازات:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

(ب) الناحية الدينية والروحانية:

الأهداف:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

نقاط القوة:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

التحديات والعوائق والمشكلات الحالية:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

مهارات تطوير الذات التي يجب تنميتها:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

الإنجازات:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

(ج) الناحية العملية:

الأهداف:

١- ____________________

٢- ____________________

٣- ____________________

نقاط القوة:

١- ____________________

٢- ____________________

٣- ____________________

التحديات والعوائق والمشكلات الحالية:

١- ____________________

٢- ____________________

٣- ____________________

مهارات تطوير الذات التي يجب تنميتها:

١- ____________________

٢- ____________________

٣- ____________________

الإنجازات:

١- ____________________

٢- ____________________

٣- ____________________

(د) العلاقة بين الزوجين:

الأهداف:

١ـ ________________

٢ـ ________________

٣ـ ________________

نقاط القوة:

١ـ ________________

٢ـ ________________

٣ـ ________________

التحديات والعوائق والمشكلات الحالية:

١ـ ________________

٢ـ ________________

٣ـ ________________

مهارات تطوير الذات التي يجب تنميتها:

١ـ ________________

٢ـ ________________

٣ـ ________________

الإنجازات:

١ـ ________________

٢ـ ________________

٣ـ ________________

(هـ) العلاقات الأسرية:

الأهداف:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

نقاط القوة:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

التحديات والعوائق والمشكلات الحالية:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

مهارات تطوير الذات التي يجب تنميتها:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

الإنجازات:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

(و) الناحية الاجتماعية:

الأهداف:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

نقاط القوة:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

التحديات والعوائق والمشكلات الحالية:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

مهارات تطوير الذات التي يجب تنميتها:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

الإنجازات:

١ـ ____________________

٢ـ ____________________

٣ـ ____________________

الفهـــرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٧
الجزء الأول: إدارة شئون الحياة	١٣
الفصل الأول: التدريب على إدارة شئون الحياة	١٥
مرحلة الاستعداد	١٧
كيف تصف انطباعاتك الحالية؟	١٨
الأهداف	٢٠
نقاط القوة	٢٠
التحديات والعوائق والمشكلات الحالية	٢١
مهارات تطوير الذات التي يجب تنميتها	٢٢
الإنجازات	٢٢
الاستمارات	٢٣
الفصل الثاني: تحديد الأولويات في الحياة	٢٥
اكتشاف القيم	٢٦
ترتيب القيم وفقًا لأهمية كل منها	٢٧
تحديد القيم	٢٨

تحديد أهداف تتناسب مع القيم ٢٩
إعـادة النظر في الأهداف ٣١
تضـارب القيم ٣٢
الأهداف السـامية ٣٥
كيفية تحديد الأهداف ٣٦
الفصل الثالث: تنمية النمط الإيجابي في التفكير ٣٩
كيف ترى نفسك؟ ٣٩
تعزيز الشعور بتقدير الذات ٤٠
طرح الأسئلة المفيدة ٤٢
التطبيق العملي للنظريات ٤٤
تغيير الماضي والمستقبل ٤٦
تنظيم الأفكار في اللاوعي ٤٩
أهمية وجود الرفقاء ٥٠
الفصل الرابع: القدرة على حل المشكلات بطريقة منطقية ٥٣
دور العاطفة في حل المشكلات ٥٣
تغيير أسلوب إدارتك للحياة ٥٥
تحمل مسئولية حل المشكلات ٦٥

التعامل مع المرض وليس العرض ٥٧

تحديد دورك في مواجهة المشكلات ٥٩

تهيئة جو مناسب للتفكير ٦١

مرحلة تناول المشكلة ٦٢

الفصل الخامس: لا مزيد من الأعذار بعد اليوم ٦٧

اختبار نمط التفكير الخاص بك ٦٨

العراقيل أمام تحقيق الأهداف ٧١

الخوف وآثاره السلبية على التفكير ٧٣

تحويل الهدف إلى حقيقة ٧٤

التوقعات الإيجابية ٧٥

التغلب على الشعور بالإحباط ٧٥

الفصل السادس: كيفية إدارة الوقت واتخاذ القرار الصائب ٧٩

التخلص من كل ما هو قديم ٨٠

تحسين القدرات العقلية ٨٥

صفاء الذهن للتفكير بشكل أفضل ٨٥

كيفية إدارة الوقت ٨٦

كيفية ترتيب أولويات الحياة ٨٧

النصائح العشر لاتخاذ القرار الصحيح ٩١
الفصل السابع: مهارات التواصل مع الآخرين ٩٥
تحسين مهارات التواصل مع الآخرين ٩٦
الأشخاص الذين لا يجيدون التواصل مع الآخرين ٩٧
الأشخاص الذين يجيدون التواصل مع الآخرين ٩٩
نصائح مهمة للتواصل مع الآخرين بشكل جيد ١٠١
أساليب التفاوض الفعالة ١٠٤
التواصل الإيجابي ١٠٦
الشخصية المعارضة ١٠٧
الشخصية المتذمرة ١٠٨
الشخصية المحايدة ١٠٩
الشخصية مبتكرة الأفكار ١١٠
الجزء الثاني: سبع خطوات لتغيير حياتك ١١١
مقدمة ١١٣
الفصل الثامن: الناحية الصحية ١١٥
تحديد الأهداف ١١٧
الانتقال من هدف أصغر إلى آخر أكبر ١٢٤

خطط تنفيذ الأهداف ١٢٥

الاستمارة الخاصة بالناحية الصحية ١٢٧

الفصل التاسع: الناحية الدينية والروحانية ١٣١

كيفية تحديد الأهداف ١٣٢

تنظيم الأهداف السامية ١٣٥

اكتشاف ما تريد الحصول عليه بالفعل ١٣٦

الاستمارة الخاصة بالناحية الدينية والروحانية ١٤٠

الفصل العاشر: الناحية العملية ١٤٣

الاستفادة من الوظيفة ١٤٤

عامل الضغط العصبي ١٤٤

تحقيق الغاية وإيجاد الوسيلة ١٥١

إيجاد وظيفة مناسبة ١٥١

الاستمارة الخاصة بالناحية العملية ١٥٣

الفصل الحادي عشر: الناحية المادية ١٥٧

نقطة البداية ١٥٧

القلق من ضياع الثروة ١٦٠

تقييم الشخص لذاته ١٦٤

الاستمارة الخاصة بالناحية المادية ١٦٦

تحديد ما تستحقه ١٦٨

الفصل الثاني عشر: العلاقة بين الزوجين ١٧١

تعرف على احتياجاتك الفعلية ١٧١

استمارة العلاقة بين الزوجين ١٧٥

طريقة استحضار الصورة الذهنية للحل ١٧٨

السبب والنتيجة ١٨٠

الفصل الثالث عشر: العلاقات الأسرية ١٨٧

التمسك بالمشاعر السلبية ١٨٩

النزاعات الأسرية ١٩١

كيفية تقديم الاعتذار ١٩٢

الاستمارة الخاصة بالعلاقات الأسرية ١٩٣

الفصل الرابع عشر: الناحية الاجتماعية ٢٠١

حقوق الصديق المكتسبة ٢٠٢

تباين طبيعة الأصدقاء ٢٠٥

أهمية التدريب على إدارة شئون الحياة مع الأصدقاء ٢٠٦

الحياة الاجتماعية ٢٠٧

كيف تغير حياتك

في ٧ أيام؟

يوضح لك هذا الكتاب الرائع كيفية تطوير برنامج حياتك الشخصية وكيفية تحقيق كل طموحاتك وآمالك المستقبلية. ووصولاً لهذا الهدف، فلقد حرصت المؤلفة على تضمين عدد من الاستبيانات وقوائم الإرشادات والخطط المُعينة على تنفيذ الأهداف. فمن خلال هذا الدليل المتكامل، ستتمكن من:

- تحديد أهدافك وتحقيقها
- التغلب على العوائق والمشكلات التي تحول دون تقدمك
- تحسين علاقاتك بالمحيطين بك
- تعزيز ثقتك بنفسك وتقديرها
- الشعور بالرضا والمتعة في كل جانب من جوانب حياتك

نبذة عن المؤلف:

تعتبر "إيلين موليجان" من أنجح وأشهر المدربات التي تساعد الآخرين على إدارة شئون حياتهم. ولقد حصلت "إيلين" على العديد من الجوائز وأصبحت مستشارة تجارية تعمل على تسوية الخلافات وتساعد الآخرين على تغيير أسلوب حياتهم. ولقد تعاملت "إيلين" مع عدد كبير من المشاهير ورؤساء ومديري كبرى الشركات الصناعية ونجحت بالفعل في أن تحوز على ثقتهم وتقديرهم.

ISBN 978-977-455-068-3

9 789774 550683

8 28036 53680 1

PIATKUS

دار الفاروق للاستثمارات الثقافية

نحن ❤ الكتب

زوروا موقعنا
www.daralfarouk.com.eg
www.darelfarouk.com.eg

للشراء عبر الإنترنت
www.dfa.elnoor.com
(لا حاجة لبطاقة